30
de lecții
de iubire
Sfaturi despre iubire, relații și căs
de la cei mai înțelepți americar
Dr. Karl Pillemer

Dr. Karl Pillemer

30 de lecţii de iubire

SFATURI DESPRE IUBIRE, RELAŢII ŞI CĂSNICIE DE LA CEI MAI ÎNŢELEPŢI AMERICANI

Traducere din limba engleză de Dana Dobre

Editura ACT şi Politon

2021

Publicat prin acordul cu Janis A. Donnaud & Associates, Inc.prin Graal Literary Agency.30 Lessons for Loving Copyright © 2015 by Karl Pillemer All Rights Reserved.Originally published by Hudson Street Press/Penguin USA

© 2020 Editura ACT şi Politon pentru prezenta ediţie românească

Editura ACT şi Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Simionescu Ines**

Editor: **Anca Dobre**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

PILLEMER, KARL

30 de lecţii de iubire / Karl Pillemer;

trad.: Dana Dobre.

Bucureşti: ACT şi Politon, 2021

ISBN 978-606-913-715-4

I. Dobre, Dana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărţi nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine şi tuturor normelor şi principiilor etice şi sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreţi să o transmiteţi mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate şi lipsă de respect faţă de autor şi faţă de toţi cei care au contribuit la crearea acestei cărţi, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtăşiţi cu ceilalţi informaţiile importante, valorile şi lecţiile pe care le-aţi aflat din acest material, într-un mod corect şi responsabil.

Pentru Clare

Să ai parte mereu de noi drumuri de explorat

Notă despre nume

Toate numele din această carte sunt pseudonime create de un program care le generează în mod aleatoriu. Orice asemănare cu numele unor persoane reale, în viaţă sau decedate, este cu totul întâmplătoare. De fapt, dacă îţi găseşti numele în această carte, poţi fi sigur că nu despre tine e vorba.

Introducere

Iubirea şi căsnicia generează o mulţime de întrebări în societatea contemporană. Cum ştiu dacă persoana pe care o iubesc este potrivită pentru mine? Cum putem eu şi partenerul meu să comunicăm mai eficient? Cum ar trebui să rezolvăm conflictele care apar în mod inevitabil? Ce ne va ajuta să trecem peste tensiunile previzibile din căsnicie, precum creşterea copiilor, problemele de la serviciu, cele privind banii şi socrii? Cum ne păstrăm căsnicia vie şi interesantă? Şi cea mai importantă întrebare dintre toate: Cum pot două persoane foarte diferite să se unească şi să creeze o relaţie care să dureze o viaţă?

Am scris această carte pentru a oferi răspunsuri la astfel de întrebări. Mai întâi însă a trebuit să-mi răspund eu însumi la o întrebare.

„O altă carte cu sfaturi despre căsnicie?” Atunci când mi-am propus să realizez acest proiect – care a durat câţiva ani şi a presupus interviuri cu sute de oameni –, asta a fost întrebarea pe care mi-au adresat-o unii dintre prietenii şi colegii mei profesori. Chiar avem nevoie de un alt volum cu sfaturi practice pentru a reuşi să avem o căsnicie fericită? Fiecare librărie are o secţiune întreagă dedicată acestui subiect. Deci, m-au întrebat ei, ce poţi spera să mai adaugi pe rafturile supraîncărcate cu sfaturi pentru căsnicie?

Există un răspuns cât se poate de convingător la această întrebare – şi a venit de la cititori ca tine. Acum câţiva ani, am publicat o carte intitulată 30 Lessons for Living: Tried and True Advice from the Wisest Americans (30 de lecţii de viaţă: sfaturi testate şi adevărate de la cei mai înţelepţi americani). Pentru acea carte am intervievat peste o mie două sute de persoane în vârstă, punându-le o serie de întrebări cheie despre viaţă: „Care

sunt cele mai importante lecţii pe care le-aţi învăţat de-a lungul vieţii? Care sunt valorile şi principiile pe care aţi vrea să le transmiteţi generaţiilor viitoare? Ce să facă tinerii ca la sfârşitul vieţii să nu aibă regrete?”. Le-am cerut, de asemenea, sfaturi practice pe anumite teme: muncă, creşterea copiilor, îmbătrânire – şi căsnicie.

Ultima temă a fost cea care a captat cu adevărat atenţia cititorilor. Multe persoane mi-au spus că, după ce au citit sfaturile despre căsnicie, au cumpărat cartea pentru prieteni şi membri ai familiei – numai datorită acelui capitol. Am înţeles că lecţiile vârstnicilor despre iubire şi căsnicie i-au ajutat atât pe cei singuri, aflaţi în căutarea dragostei, cât şi pe cei aflaţi în relaţii stabile, care încercau să le facă să dureze o viaţă. Cartea a devenit cadou de nuntă. Unor cupluri chiar le-a venit ideea să organizeze la petrecerea de nuntă un stand inscripţionat cu „Oferiţi-ne lecţia voastră” unde invitaţii puteau să scrie sfatul lor pentru tinerii căsătoriţi.

În repetate rânduri, cititorii cărţii 30 Lessons for Living mi-au spus: „Capitolul acela nu a fost suficient – de ce nu scrieţi o carte cu sfaturile vârstnicilor despre iubire, relaţii şi căsnicie?”. Le voi fi veşnic recunoscător pentru insistenţă, deoarece m-a condus către o nouă călătorie fascinantă. Ţii în mână rodul căutărilor mele: un ghid practic de la cei mai înţelepţi americani pentru a găsi partenerul potrivit, pentru a pune bazele unei relaţii de durată şi pentru a păstra scânteia vie toată viaţa.

În societatea contemporană, căutarea iubirii şi a relaţiilor de durată a devenit complexă şi dificilă. Normele schimbătoare cu privire la căsnicie şi apariţia site-urilor de socializare au făcut mai derutantă găsirea unei perechi şi hotărârea de a te implica serios într-o relaţie. Din nevoia noastră de a găsi sfaturi despre relaţii, apelăm la librării şi la Internet. Şi eu am procedat astfel şi am fost dezamăgit. Sfaturile disponibile ajung adesea la noi sub forma psihologiei populare sau a cărţilor scrise de celebrităţi despre ceea ce, în opinia lor, a făcut să funcţioneze atât de bine minunata lor căsnicie.

Cu cât am citit mai atent aceste cărţi, cu atât am simţit mai puternic că lipsea ceva: vocea experienţei trăite. M-am întrebat:

Oare nu am putea să învăţăm de la oamenii care au navigat pe apele agitate ale căsniciei şi au ajuns la capătul călătoriei? De ce să nu mergem direct la sursă – americanii cei mai în vârstă care au o vastă experienţă a iubirii şi a relaţiilor serioase? Eram sigur că pot să adun acea înţelepciune în mod sistematic şi să o transpun în sfaturi practice pentru persoanele care încearcă să se căsătorească şi să aibă o căsnicie fericită într-o lume nesigură şi dificilă.

Atunci când sunt întrebat ce anume mă îndreptăţeşte pe mine să scriu o carte cu sfaturi pentru căsnicie, răspunsul meu, pe jumătate în glumă, este: „Poate că nu ştiu prea multe despre căsnicie – dar cunosc o mulţime de oameni foarte înţelepţi care ştiu”. Pentru această carte am efectuat cel mai amplu studiu realizat vreodată, bazat pe interviuri detaliate luate oamenilor cu căsnicii foarte îndelungate – sute de persoane care au avut o singură relaţie timp de treizeci, patruzeci, cincizeci de ani şi chiar mai mult. Nu eram interesat doar de câteva poveşti; am vrut în schimb să profit de pe urma „înţelepciunii maselor”, adunând sfaturi despre iubire şi relaţii de la un eşantion foarte mare şi variat de vârstnici căsătoriţi de mult timp.

Nu m-am oprit însă acolo. Şi asta deoarece una dintre problemele pe care le-am observat la cărţile cu sfaturi pentru căsnicie este aceea că au tendinţa să se concentreze fie pe aspectele cele mai bune, fie pe aspectele cele mai rele – dar nu pe ambele. Unii autori au selectat cupluri care au căsnicii îndelungate şi „reuşite” şi au emis ipoteze cu privire la ceea ce le face atât de fericite. Alţi scriitori (de obicei consilieri matrimoniali) îşi scriu cărţile pornind de la problemele cu care vin la ei cuplurile nefericite. Însă pentru a oferi cele mai bune sfaturi este nevoie de întreaga gamă a experienţelor de căsnicie, de la partenerii extaziaţi, care au fost fericiţi timp de o jumătate de secol, şi până la persoana care a ajuns singură şi nefericită după un şir lung de căsnicii şi divorţuri.

Pentru a surprinde gama aceasta de experienţe, am creat Proiectul Sfaturi pentru Căsnicie. Folosind metode de cercetare specifice ştiinţelor sociale, am adunat un grup de peste 700 de americani în vârstă care au fost intervievaţi detaliat. (Metodele

sunt descrise amănunţit în anexa acestei cărţi.) Un eşantion a fost constituit din persoane care sunt căsătorite de foarte mult timp. Cum mulţi oameni foarte în vârstă sunt văduvi, am inclus şi un eşantion de vârstnici care au avut căsnicii îndelungate, dar al căror partener a murit. A rezultat o durată medie a căsniciilor de patruzeci şi trei de ani; cea mai lungă căsnicie a fost a unei femei în vârstă de o sută de ani care a fost căsătorită cu soţul ei de nouăzeci şi opt de ani timp de şaptezeci şi şase de ani. Am încercat să aflu de la aceste două grupuri de oameni răspunsuri la întrebările: „Cum aţi reuşit? Ce v-a ajutat să transformaţi în realitate promisiunea «până când moartea ne va despărţi»?”

Asta este însă doar o parte a poveştii – deoarece unele dintre cele mai bune sfaturi vin din partea unor oameni a căror viaţă nu s-a derulat conform aşteptărilor. Raportându-mă la propria experienţă, îmi dau seama că am învăţat la fel de mult din greşeli şi eşecuri ca şi din succese. Din acest motiv, i-am inclus şi pe cei ale căror căsnicii au fost nefericite şi dificile. Unii dintre ei au divorţat, pe când alţii au rămas decenii întregi în relaţii nefericite. În cartea aceasta, vei avea de învăţat de la aceşti vârstnici care au apucat-o pe un drum greşit şi au luat decizii proaste. Au fost dornici să îşi spună poveştile, în speranţa că alţi oameni ar putea să evite greşelile pe care le-au făcut ei.

Nu numai că m-am străduit să-i includ atât pe vârstnicii cu căsnicii reuşite, cât şi pe cei cu căsnicii eşuate, dar am încercat să obţin un eşantion reprezentativ şi din alte puncte de vedere. Între cei 700 de intervievaţi se numără cupluri şi persoane foarte diferite din punct de vedere al rasei, grupului etnic, statutului economic, orientării sexuale şi religiei. Niciun studiu nu îi poate cuprinde integral pe toţi americanii vârstnici, dar Proiectul Sfaturi pentru Căsnicie reuşeşte acest lucru într-o foarte mare măsură. Aceasta nu este o carte bazată pe experienţele unui grup restrâns şi select de persoane, aici vei găsi sfaturi care provin dintr-o mulţime de căsnicii bune şi rele ale unor oameni diferiţi, exact ca în realitate.

De ce să le cerem sfaturi despre iubire şi căsnicie celor mai vârstnici americani

După ce a fost publicată cartea 30 Lessons for Living, am apărut în emisiunea de televiziune NewsHour de pe PBS. O săptămână sau două mai târziu, am primit un mesaj din partea lui Edward, profesor universitar din New England. Mi-a scris că volumul meu „face presupunerea că tinerii au mai multe de învăţat de la cei în vârstă decât invers”. Şi întreba: „De unde ştiţi că vârstnicii sunt adevăraţii experţi când vine vorba de o viaţă împlinită?”. La fel ca Edward, şi tu te-ai putea întreba: De ce să stau să ascult sfaturi de la bătrâni despre cum să îmi trăiesc viaţa?

Acum, când eşti pe punctul să înveţi despre iubire şi căsnicie de la cei mai vârstnici americani, cred că este o întrebare importantă şi validă. Iată trei motive pentru care înţelepciunea americanilor în vârstă reprezintă o sursă de sfaturi de o importanţă unică.

Perspectiva de la sfârşitul vieţii este unică şi valoroasă

În cei peste 1,5 milioane de ani de când există omenirea pe pământ, numai în ultimii aproximativ o sută de ani oamenii au apelat la altcineva decât la cea mai vârstnică persoană din anturajul lor pentru a obţine soluţii la problemele vieţii. Antropologii ne spun că, în vremurile preistorice, înţelepciunea acumulată a vârstnicilor a reprezentat secretul supravieţuirii rasei umane. Vârstnicii erau sursa unor experienţe trăite şi testate, adevăraţii „înţelepţi” la care membrii grupului apelau în momentele de criză.

Prin urmare, este un lucru firesc pentru fiinţele umane să ceară sfatul celor în vârstă. În zilele noastre, s-ar putea să nu apelăm la vârstnici pentru sfaturi despre ultima aplicaţie apărută sau pentru a afla noutăţi despre celebritatea adolescentă a momentului, însă, pentru marile întrebări ale vieţii – şi mai ales pentru cele legate de iubire şi căsnicie – putem profita de această tradiţie seculară de a le cere sfatul.

Este adevărat că în societatea actuală au avut loc schimbări de percepţie a relaţiilor serioase şi a căsniciei. Cea mai notabilă este faptul că mulţi oameni locuiesc împreună înainte de căsătorie şi majoritatea nu aşteaptă până după nuntă pentru a avea prima experienţă sexuală. În trecut, se întâmpla mai des

ca femeile să nu meargă la muncă până când nu creşteau copiii. Ai putea întreba, prin urmare: Este cu adevărat relevant sfatul vârstnicilor pentru tinerii care se străduiesc să îşi creeze relaţii de durată în lumea întâlnirilor pe Internet, a legăturilor sexuale temporare, a căsniciilor de scurtă durată între persoane foarte tinere şi a cuplurilor în care ambii parteneri au o carieră?

Răspunsul este un da răsunător. La fel ca în epocile trecute, membrii cei mai în vârstă ai societăţii noastre au un avantaj în comparaţie cu noi, ceilalţi: Ei şi-au trăit viaţa. De-a lungul anilor, experienţele lor în căsnicie şi în afara ei au dus la formarea unui izvor de înţelepciune, la o viziune comună asupra iubirii şi asupra interpretării nuanţelor şi contururilor ei. Îmi imaginez că, într-un fel sau altul, majoritatea cititorilor încearcă să îşi creeze sau să consolideze o relaţie. Poate cauţi o relaţie, poate eşti la începutul uneia, poate ai deja o relaţie serioasă, poate eşti la vârsta mijlocie încercând să găseşti un echilibru între muncă şi familie sau poate eşti în perioada de după ce copiii au plecat de acasă.

Ceea ce au vârstnicii şi tinerii nu, este ceva foarte special: perspectiva de la sfârşitul vieţii. Pentru ei nu mai este un mister cum va decurge viaţa lor – acest lucru deja s-a întâmplat. Ştiu ce s-a ales de aşteptările şi speranţele lor din tinereţe, ce bariere şi obstacole le-a ridicat viaţa pe parcurs şi, în unele cazuri, cum este atunci când se încheie o relaţie. Vastul rezervor al experienţei de viaţă duce la un mod special de reflectare asupra iubirii şi căsniciei – unul care poate să îţi îmbogăţească viaţa şi să îţi îmbunătăţească relaţia.

Vârstnicii Americii reprezintă o generaţie unică şi extraordinară

Persoanele trecute de 70 de ani au trăit experienţe pe care mulţi dintre noi, americanii mai tineri, putem doar să ni le imaginăm. Viaţa lor a presupus adesea ceea ce psihologii numesc „situaţii-limită extreme”. Acestea sunt situaţii care trebuie înfruntate conştient, dând dovadă de curaj şi hotărâre, şi care ne împing până la limita rezistenţei – situaţii precum boala, eşecul, oprimarea, pierderea cuiva sau a ceva, sărăcia

lucie şi riscul de a muri în război. Exact aceste experienţe de viaţă duc la înţelepciune. Vârstnicii Americii au acest gen de înţelepciune într-o măsură mai mare decât noi, ceilalţi, pentru că, în medie, au trecut prin mult mai multe situaţii-limită extreme. Având o astfel de perspectivă tinerii îşi pot privi viaţa într-o lumină nouă.

Prin urmare, vârstnicii reprezintă surse incomensurabile de lecţii despre iubire, relaţii şi căsnicie, iar sfatul lor este deosebit de relevant în prezent. Multe cupluri din ziua de astăzi suferă încă de pe urma efectelor recentului declin economic. Cine poate oferi sfaturi mai bune decât oamenii a căror viaţă a fost distrusă de Marea Criză Economică? Ţara noastră a fost implicată în războaie pe plan extern timp de mai bine de un deceniu; nu ar trebui să învăţăm cum să facem faţă de la veteranii noştri din cel de-al Doilea Război Mondial şi din Războiul din Coreea, precum şi de la soţiile lor? În caz contrar, ratăm unele dintre cele mai bune surse de sfaturi practice despre dragoste şi căsnicie care ne sunt la îndemână.

Vârstnicii au trecut prin fiecare bucurie şi fiecare problemă care pot apărea în dragoste şi în căsnicie

Vârstnicii au trecut prin toate problemele şi traumele conjugale care nu îi lasă pe tineri să doarmă noaptea. Cu toţii au avut de-a face cu probleme de sănătate – ale lor sau ale partenerului. Au suferit din cauza problemelor copiilor cu şcoala, relaţiilor sexuale, băuturilor alcoolice şi abuzului de substanţe nepermise şi câteodată au avut probleme şi cu legea. Unele cupluri au trecut prin cel mai negru coşmar al oricărui părinte – boala şi moartea unuia dintre copii. Traversând vremuri dificile din punct de vedere economic, mulţi au trăit experienţa pierderii slujbei şi a unei sărăcii care este aproape de neimaginat în Statele Unite în prezent. Femeile s-au confruntat cu discriminarea sexuală, iar vârstnicii dintr-o minoritate au avut uneori de suferit din cauza unui rasism brutal. În plus, cunosc din proprie experienţă faptul că jurământul „până când moartea ne va despărţi” se aplică, de fapt, numai unuia dintre membrii cuplului. Unii vârstnici şi-au pierdut partenerul iubit – şi au învăţat cum să-şi continue viaţa.

Ei vin cu astfel de cunoştinţe profunde şi personale despre fiecare problemă conjugală cu care se confruntă un cuplu. Cititorii, de la cei aflaţi la vârsta adolescenţei şi până la generaţia Baby Boomers[1] şi chiar la cei de după, vor descoperi că vârstnicii oferă o perspectivă nouă şi adesea surprinzătoare – una pe care poţi începe să o foloseşti începând de astăzi, indiferent dacă eşti în căutarea unui partener sau te întrebi cum să menţii scânteia vie după zeci de ani.

De aceea (aşa cum am procedat şi în 30 Lessons for Living), îmi denumesc respondenţii printr-un termen special. În loc să am dileme în privinţa denumirii persoanelor în vârstă (de la banalul „seniori” la detestabilul „persoane în etate”), îi numesc „experţi” pe tot parcursul cărţii. Motivul ar trebui să fie clar deja: îi consider a fi adevăraţi experţi ai vieţii. Poate că am uitat asta în societatea noastră în care există discriminare pe criteriul vârstei, iar grupele de vârstă înaintată sunt segregate, dar atunci când vine vorba de iubire şi căsnicie, vârstnicii noştri sunt într-adevăr experţi: nu mă refer la experţi ştiinţifici sau profesionali. Ei reprezintă depozite nepreţuite de experienţă de viaţă. Aşteaptă doar să fie întrebaţi – şi eu i-am întrebat.

Ce se găseşte în această carte – şi ce nu se găseşte

În cartea aceasta mă bazez pe informaţii adunate prin folosirea metodelor specifice ştiinţelor sociale. Esenţa Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie o reprezintă un sondaj la scară mare realizat pe aproximativ 700 de persoane în vârstă (de peste 65 de ani) din Statele Unite. În cadrul acestui sondaj naţional s-au efectuat interviuri detaliate folosindu-se întrebări cu final deschis care au fost înregistrate, transcrise, codificate şi analizate prin metode sociologice calitative (vezi anexa pentru mai multe informaţii). Aceste date au fost completate şi din alte surse, incluzând anumite grupuri şi chestionare de autoevaluare.

---

[1] Termen preluat din limba engleză care se referă la o persoană născută între anii 1946 şi 1964.

Toate interviurile au început cu întrebarea: „Gândindu-vă retrospectiv la viaţa dumneavoastră, care sunt cele mai importante lecţii pe care credeţi că le-aţi învăţat despre căsnicie? O modalitate de a vă gândi la acest lucru ar fi următoarea: Dacă un tânăr ar veni la dumneavoastră şi v-ar cere sfatul despre cum să aibă o căsnicie fericită, care ar fi acel sfat?”. Pentru restul interviului, au fost adresate întrebări specifice referitoare la mai multe aspecte, inclusiv sfaturi pentru alegerea unui partener; sugestii despre cum să faci faţă factorilor de stres care afectează un cuplu; idei pentru a ajuta un cuplu tânăr care se gândeşte să se despartă; rolul intimităţii într-o relaţie (şi cum se schimbă ea); şi valorile şi principiile fundamentale în căsnicie.

Calitatea şi profunzimea interviurilor m-au uimit. Deşi mulţi respondenţi fuseseră contactaţi aleatoriu de o persoană necunoscută, ei şi-au deschis inima şi mintea, oferind sfaturi de o înţelepciune profundă. Au vorbit despre iubire, despre frustrare, au vorbit despre răsplată şi, da, au vorbit liber chiar şi despre relaţiile sexuale. Pentru mine a fost o provocare herculeană să cuprind toate aceste sfaturi într-un singur volum – mă înfior când mă gândesc câte cuvinte înţelepte au fost sacrificate în „etapa de tăiere”, deoarece o carte nu poate cântări aproape un kilogram şi jumătate.

Rezultatul este un volum cu sfaturi despre care cred că este unic. Din sutele de ore de interviuri şi miile de pagini transcrise, a ieşit la iveală un set de 30 de lecţii de iubire. Cartea este organizată în patru capitole care urmăresc etape-cheie în dezvoltarea unei relaţii serioase – găsirea partenerului potrivit; învăţarea comunicării şi abordării conflictului; gestionarea factorilor de stres; menţinerea vie a „scânteii” de-a lungul anilor – la care se adaugă un capitol final care prezintă principiile fundamentale ale vârstnicilor pentru a avea relaţii îndelungate şi satisfăcătoare.

Fiecare capitol conţine şase lecţii care transmit sfaturile celor vârstnici. Capitolele nu se concentrează pe generalizări şi platitudini. În schimb, trec direct la esenţa înţelepciunii vârstnicilor, oferind recomandări precise, idei inventive,

semnale de avertizare şi strategii. M-am concentrat pe tot parcursul cărţii asupra unor sfaturi practice pe care cititorii le pot folosi, nu la care doar să reflecteze. De fapt, primele patru capitole se încheie cu o lecţie despre „secretele” pe care le deţin vârstnicii – sfaturi concrete pe care le poţi aplica imediat. Toate capitolele sunt bogat ilustrate prin exemple date de aceşti experţi fascinanţi şi lecţiile lor despre iubire.

Iată ce nu este această carte. Sunt un mare admirator al „abordărilor bazate pe dovezi” pentru îmbunătăţirea vieţii conjugale şi de familie. Există programe, tratamente şi metode care se bazează pe cercetare şi care au fost testate prin studii riguroase, randomizate şi controlate. Cărţile unor sociologi celebri precum John Gottman şi Howard Markman reprezintă un exemplu excelent al acestei abordări – şi este una pe care o susţin din toată inima. Alte cărţi se axează pe rezultatele studiilor de cercetare şi ale experimentelor din diferite domenii, oferind sfaturi bazate pe astfel de dovezi empirice. Şi această abordare este demnă de toată lauda.

În 30 de lecţii de iubire, vei găsi ceva diferit. Sfaturile de aici vin direct de la oameni în vârstă care şi-au trăit viaţa şi au reflectat pe marginea temelor iubirii, romantismului şi relaţiilor serioase pe termen lung. Gândeşte-te la materialul pe care eşti gata să îl citeşti ca şi cum i-ai pune întrebări unui vârstnic înţelept şi de încredere. Un critic al cărţii 30 de lecţii de iubire a sugerat că e ca şi cum te-ai afla într-o încăpere cu o mie de bunici, toţi oferindu-ţi sfatul lor. Ideea acestui volum este aceeaşi: că persoane reale, în carne şi oase, cu o experienţă semnificativă – „experţii” – reprezintă surse extraordinare de sfaturi pentru relaţii. Bineînţeles că nicio informaţie din această carte nu ar trebui confundată cu opiniile psihologilor sau ale medicilor – pentru asta trebuie să cauţi un specialist pentru consultaţii individuale.

Notă despre terminologie

Vei vedea că folosesc pe parcursul acestei cărţi termenii „căsnicie”, „partener”, „soţ” şi „soţie”. Este ceva la care m-am gândit mult pentru că în Statele Unite există cinci milioane de

cupluri care trăiesc în concubinaj. Pentru unele dintre aceste persoane, mutatul împreună a reprezentat un angajament foarte serios, similar cu căsătoria din punctul lor de vedere. Mai mult, deşi un număr din ce în ce mai mare de state permit căsătoria partenerilor de acelaşi sex, altele le refuză acest drept. Cartea include şi interviuri cu cupluri formate din persoane de acelaşi sex, care sunt împreună de mult timp (ale căror sfaturi, trebuie să fac această observaţie, sunt practic imposibil de deosebit de cele ale cuplurilor heterosexuale) şi pentru care căsătoria a devenit doar recent o opţiune sau încă nici nu este.

Folosesc însă termenul „căsnicie” din două motive simple. În primul rând, exprimarea reflectă sfatul majorităţii experţilor, pentru că foarte puţini s-au aflat în relaţii de concubinaj pe termen lung. Vârstnicii au vorbit în principal despre căsnicie, iar cartea se bazează pe ceea ce mi-au spus ei. Celălalt motiv are de-a face mai mult cu stilul decât cu conţinutul. Mă tem că ai fi tentat să laşi baltă această carte dacă ar trebui să citeşti pentru a douăzecea oară expresiile „în căsnicie şi în alte relaţii serioase” şi „soţi, soţii sau parteneri de cuplu”.

Cu toate acestea, cu puţinele excepţii în care sfatul experţilor se referă în mod specific la aspectele formale şi legale ale căsniciei, lecţiile se aplică şi cuplurilor aflate în concubinaj care consideră că au un parteneriat serios. În funcţie de situaţia ta, ar trebui să iei recomandările pentru „căsnicie” ca pe nişte sfaturi pentru „o relaţie serioasă” şi să nu eziţi să înlocuieşti în mintea ta cuvântul „partener” cu „soţ/soţie”. Majoritatea cuplurilor aflate în relaţie de concubinaj din cadrul Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie au afirmat că şi-au considerat relaţia ca fiind similară unei căsătorii legale. Lumea relaţiilor serioase s-a lărgit în ultimele decenii, dar se aplică încă regulile fundamentale. Cred că vei fi de acord cu acest lucru atunci când vom trece la „lecţiile despre iubire”.

30 de lecţii de iubire

CAPITOLUL 1

Creşterea şanselor: lecţii pentru găsirea unui partener

Sfatul meu? Fii foarte atent cu cine te căsătoreşti. Lucrul cel mai important este să alegi pe cineva care e un candidat bun la căsătorie. Nu poţi scoate apă din piatră seacă. Atunci când eşti tânăr, poţi fi uşor impresionat de modul cum arată o persoană. Dar nu este suficient.

Trebuie să cauţi lucruri precum fidelitatea, sinceritatea, grija şi simţul umorului. Află care sunt obiectivele pe termen lung ale acelei persoane; ce părere are despre succes, realizări, bani, creşterea copiilor. Orientarea religioasă este importantă, şi la fel de important este şi ce simte pentru propria familie – pentru mama, tatăl, fraţii şi surorile sale.

Trebuie să te gândeşti serios cu cine poţi trăi efectiv. Dacă tu crezi că ceva este amuzant şi cealaltă persoană nu crede asta, atunci aveţi o problemă fundamentală. Dacă eşti ordonat şi cealaltă persoană este leneşă, aveţi o problemă chiar de la bun început. Dacă nu îţi plac părinţii sau familia celeilalte persoane, ai o mare problemă. Adună-le pe toate, pentru că unele dintre ele sunt destul de importante şi necesită o analiză sinceră şi corectă şi nu te căsători cu acea persoană. Mulţi oameni se păcălesc singuri spunând în felul următor: „Dar îl iubesc sau o iubesc!”. Îmi pare rău, dar nu este de ajuns.

– Jennifer, 82 de ani, căsătorită de cincizeci şi nouă de ani

Mă aflam într-un bistrou elegant din centrul cartierului Manhattan cu cinci femei de aproximativ 25 de ani. Fetele aste care luaseră cina cu mine aveau cariere promiţătoare în

publicitate, cercetare medicală, psihologie şi servicii umane. Acopereau toată gama de tipologii de relaţii: independentă, la începutul unei relaţii, implicată într-o relaţie, dar având îndoieli şi „aproape logodită”. În schimbul celor mai bune brânzeturi preparate manual din New York, am căutat să obţin răspunsul lor la întrebarea care a lansat această carte: Ce vor tinerii să ştie despre căsătorie şi menţinerea unei căsnicii de la americanii cu cele mai îndelungate vieţi conjugale? Aveam planificat să intervievez sute de oameni, dintre care unii fuseseră căsătoriţi o perioadă de două ori mai lungă decât vârsta invitatelor mele. Şi trebuia să ştiu: Ce ar trebui să îi întreb pe vârstnici?

Alt loc, alt moment, altă cină. Mă aflam în subsolul unuia dintre barurile studenţeşti cele mai pline de viaţă din oraşul meu, numit după un criminal în serie celebru din secolul al XIX-lea. Alături de mine se aflau opt studenţi, membri ai unei frăţii; ne înfruptam din mormane de pâine cu brânză şi usturoi, burgeri şi cartofi prăjiţi. Un membru curajos al frăţiei respective acceptase „Provocarea burgerului monstru”, mâncând în mai puţin de treizeci de minute un cheesburger cu şuncă de mai bine de jumătate de kilogram şi o porţie uriaşă de cartofi prăjiţi cu brânză (şi câştigase un tricou pentru asta).

Am întrebat ambele grupuri următorul lucru: „La ce întrebări despre relaţii, iubire şi căsătorie aţi vrea neapărat să vi se răspundă?”. Mă aşteptam ca răspunsurile bărbaţilor să fie total diferite de cele ale femeilor, dar, spre surprinderea mea, ambele grupuri au avut o singură întrebare arzătoare. (Am aflat din alte discuţii că şi persoanele singure de treizeci de ani, de patruzeci de ani şi chiar mai în vârstă erau frământate de problema respectivă.) Prin urmare, s-a numărat printre primele întrebări pe care le-am adresat celor câteva sute dintre cei mai vârstnici americani:

„De unde ştiu sigur dacă o persoană este potrivită pentru mine?”

În cadrul interviurilor am insistat pe această temă. Le-am cerut vârstnicilor să dea cât mai multe detalii despre cum poate cineva îndrăgostit să fie sigur că acel bărbat sau acea femeie

este cel sau cea cu care vor să îşi petreacă toată viaţa. Există anumite semne, o formulă infailibilă, o soluţie magică pentru a şti că am găsit-o pe dna Ideală sau pe dl Ideal? După tot acel efort şi nenumărate ore de interviu, care a fost răspunsul definitiv la această întrebare? Hmm, păi, vezi tu, adevărul este că...

Nu ai de unde să ştii.

Exact. Aproape 100% dintre experţi au căzut de acord în privinţa acestui aspect: Nu poţi fi niciodată absolut sigur că ai găsit persoana potrivită. De fapt, cele mai obişnuite răspunsuri la această întrebare – de unde ştii că ai găsit persoana potrivită cu care să te căsătoreşti? – au fost formulate în felul următor:

Nu ai de unde să ştii.

Nu poţi fi 100% sigur.

Trebuie să rişti.

Nu cred că poţi să îţi dai seama.

Poţi afla vreodată?

Şi atunci la ce concluzie ajungem în legătură cu alegerea partenerului? Ne luăm cu mâinile de cap? Din fericire, după cum vei vedea în acest capitol, vârstnicii au de fapt o mulţime de sfaturi preţioase despre găsirea partenerului potrivit. Mai mult, cred că cea mai bună modalitate de a avea o căsnicie fericită toată viaţa este să fii foarte atent la alegerea pe care o faci. Dacă nu există, prin urmare, nicio certitudine în alegerea partenerului, atunci cum ar trebui să procedezi?

Am găsit un mentor în persoana lui Roxanne Colon, 86 de ani, pe care am intervievat-o la un centru comunitar din partea de sud a Bronx-ului. În timp ce stăteam de vorbă înainte să înceapă interviul, am aflat că lui Roxanne îi place să joace ocazional jocuri de noroc – trebuia să terminăm la timp interviul deoarece mergea la bingo („Nu sunt decât 20 de dolari”, m-a asigurat ea). A fost prima dintre experţi care mi-a dat soluţia la dilema „nu ai de unde să ştii sigur”. Roxanne, la fel ca alţi

vârstnici, a fost de acord că este imposibil să ştii sigur dacă ai făcut o alegere bună. După aceea mi-a spus, însă, ceva foarte edificator:

> Ştii, pentru mine căsnicia este ca un joc de noroc. Te căsătoreşti şi, atunci când iese bine, înseamnă că ai câştigat. Când nu iese bine, înseamnă că ai pierdut şi divorţezi. Aşa am privit-o eu. Câteodată începutul este frumos şi apoi, ştii tu, joci la ruletă şi dacă câştigi, câştigi – sau, dacă nu, te trezeşti brusc că ai pierdut.

Suna destul de negativist, aşa că i-am spus şi ei acest lucru. A râs şi m-a întrebat dacă obişnuiam să pariez. I-am mărturisit că îmi place şi mie să merg la cazinou de câteva ori pe an. A ridicat din sprâncene şi m-a întrebat: „Păi, şi nu încerci să îţi creşti şansele?”. După care a continuat:

> În regulă, deci eşti de acord că o căsnicie este un joc de noroc; nu poţi să te asiguri că lucrurile sunt perfecte. Poţi să îţi creşti însă şansele prin modul în care alegi pe cineva. Ştii tu, valorile pe care le ai, cum vă respectaţi unul pe celălalt. Studiază persoana înainte să te căsătoreşti şi pune întrebările dificile. După cum am zis, căsătoria este un joc de noroc. Şi la fel ca într-un joc de noroc, încerci să îţi creşti şansele.

Totul a devenit clar dintr-odată. Mi-am adus aminte de o seară petrecută la cazinou cu prietenul meu Peter. S-a folosit de ocazie pentru a-mi explica regulile misterioase ale pariurilor şi strategiile jocului de zaruri. Se pare că există un pariu la zaruri numit „pariu gratuit” care îţi permite să îţi creşti şansele de a câştiga – cel puţin la acest pariu. Am învăţat că ar trebui să accepţi mereu pariul, dar mulţi oameni nu o fac deoarece nu sunt conştienţi de beneficii. Concluzia era clară: nu există nicio certitudine într-un joc de noroc precum zarurile, dar orice jucător inteligent face tot posibilul pentru a-şi creşte şansele, alegând cu atenţie pariurile. Exact asta te îndeamnă vârstnicii să faci atunci când îţi alegi un partener.

Ai învăţat vreodată un cuvânt nou şi după aceea să ţi se pară că îl vezi scris sau îl auzi peste tot? După ce mi-a deschis ochii Roxanne Colon, mi-am dat seama că mulţi experţi susţineau acelaşi lucru. Aşa cum mi-a zis şi Karen Hopkins, 67 de ani: „E

ca la aruncarea zarurilor. Chiar n-ai de unde să ştii, dar poţi să intuieşti dacă persoana este potrivită pentru tine cunoscând-o mai bine. Comunicând cu ea şi curtând-o, ar trebui să afli aceste informaţii". Sau Arthur Fields, 72 de ani, care a remarcat: „N-ai de unde să ştii sigur; e un pariu. Însă dacă vă întâlniţi de câteva luni, vă înţelegeţi bine, sunteţi compatibili şi aveţi interese similare, ai şanse destul de mari".

Iată deci la ce se reduce totul şi despre ce este vorba în acest capitol: creşterea şanselor. Sunt multe lucruri pe care le poţi face pentru a-ţi creşte şansele de a avea o căsnicie bună, dar singurul moment în care ai şansa respectivă este înainte să spui „da". Experţii, după cum vom vedea în capitolul 5, cred că încercarea de a-ţi schimba partenerul după căsătorie este un pariu foarte prost. Cu cât cheltui mai mult timp şi mai multe eforturi pentru a face alegerea potrivită, cu atât cresc şansele unei căsnicii fericite. Ascultă sfatul Patriciei Rannoch, 83 de ani, în această privinţă:

> Sinceră să fiu, nici în ziua în care mergi la altar nu eşti sigur. Am un fiu necăsătorit şi îmi pune şi el aceste întrebări. I-am zis: „Chiar nu ai cum să ai o certitudine de sută la sută că aceasta este persoana potrivită". Câteodată trebuie să rişti, înţelegi? Aşa că rişti. Dar riscă fiind informat! Trebuie să încercaţi să vă cunoaşteţi cât mai mult unul pe celălalt.

În acest capitol, experţii îţi oferă sfaturi despre cum să îţi asumi un „risc" mai asumat – adică să îţi creşti şansele. Ei încep cu lecţii care te ajută să înţelegi ce înseamnă să „ai încredere în inima ta" şi să „asculţi ce-ţi spune mintea" – şi insistă că trebuie să le faci pe amândouă. Scot în evidenţă trei semnale de avertizare esenţiale care se declanşează când o persoană este total „nepotrivită" şi subliniază cât de important este să vă asiguraţi că aveţi aceleaşi valori. Iar în încheiere vom afla de la cei mai bătrâni şi mai înţelepţi americani cinci „secrete cunoscute de ei" pentru a-ţi alege corect persoana potrivită pentru toată viaţa.

LECŢIA UNU

Ascultă-ţi inima

Când eram copil, schimbul de felicitări de Sf. Valentin, pe 14 februarie, era foarte important. Cumpăram de la magazinul Benjamin Franklin 5 & 10 un pachet de felicitări cu mici mesaje, pe care le ofeream fiecărui coleg de clasă (nu era permisă excluderea copiilor de care nu îţi plăcea!). Pe fiecare felicitare era desenată o inimă roşie simbolică (ce nu are, evident, nicio legătură cu organul propriu zis). Adesea felicitarea era însoţită de câteva dintre acele bomboane aproape necomestibile, în formă de inimă, inscripţionate cu mesaje de genul „Fii a mea” şi „Admirator secret”. Încă de la grădiniţă am înţeles că inima era sălaşul iubirii. Nimeni nu ştie prea bine care este originea acestui simbol, dar discutăm şi acum despre iubire ca despre o „problemă a inimii”, vorbim despre inimi frânte şi descriem pe cineva ca fiind un „cuceritor de inimi”.

Experţii folosesc exact acest gen de limbaj în alegerea unui partener. Atunci când li se adresează întrebarea: „De unde ştii dacă o persoană este potrivită pentru tine?”, am auzit în repetate rânduri idei şi expresii ce reflectă acest răspuns:

Ascultă-ţi inima.

Experţii cred în iubire. Deşi s-ar putea crede că unii dintre cei mai în vârstă respondenţi s-au căsătorit din cauza presiunilor familiei, a obligaţiei religioase sau a aşteptărilor sociale, nu au existat divergenţe între grupele de vârstă în legătură cu afirmaţia că iubirea este condiţia sine qua non a căsniciei. Când m-am uitat peste răspunsurile la întrebarea: „Ce sfat i-aţi da unui tânăr pentru alegerea unui partener?”, primul răspuns a fost: „Să fie îndrăgostit”.

Astfel, Andy Brewer, 94 de ani, a făcut această afirmaţie hotărâtă: „Iubire. Iar iubirea înseamnă să te străduieşti în fiecare zi să menţii viu focul dragostei”. Bob May, unul dintre cei mai tineri experţi, la cei 65 de ani ai săi, a oferit o părere asemănătoare: „Mă căsătoresc cu tine pentru că te iubesc şi

numai cu această condiţie. Acesta este motivul pentru care voi rămâne cu tine – pentru că te iubesc”. Indiferent dacă priveşti în urmă cu treizeci sau cu şaptezeci de ani, experţii consideră dintotdeauna că iubirea profundă este secretul alegerii unui partener. După cum a spus Sean Cooper, 69 de ani:

> Ideea este să nu vă iubiţi pentru avere sau bani. Trebuie să vă iubiţi pur şi simplu. Simţi asta în inima ta. Nu îţi pasă dacă îmbătrâneşte, se îmbolnăveşte sau face riduri. Nu îţi pasă de nimic altceva, decât de persoana respectivă. O iubeşti. Şi nu te prefaci că o iubeşti pentru ceea ce îţi oferă; nu te prefaci că o iubeşti pentru că are bani. Trebuie doar să o iubeşti pentru că este persoana cu care ai vrea să îţi petreci tot restul vieţii.

Iubirea este, aşadar, esenţa alegerii unui partener. Dar este o informaţie într-adevăr utilă? După cum mă aştept să te întrebi şi tu acum, m-am întrebat şi eu: Cum ajută această observaţie pe cineva care încearcă să îşi desluşească sentimentele complicate pentru o altă persoană? Trebuie să recunosc că, în cultura noastră, recomandarea iubirii ca o condiţie a căsătoriei este similară cu încercarea de a demonstra că cerul este albastru. Aveam nevoie de mai mult din partea vârstnicilor, dacă voiau să mă ajute să răspund la întrebarea pe care mi-o puseseră tinerele care munceau, studenţii din frăţii şi persoanele singure de toate vârstele: „De unde ştiu că persoana aceasta este potrivită pentru mine?”.

Mă bucur să-ţi spun că, cu ajutorul experţilor, am aflat care e secretul pentru „a-ţi asculta inima”. Şi nu este doar o idee nedefinită a dragostei. Dimpotrivă, când iei decizia serioasă de a merge mai departe, experţii mi-au spus că trebuie să te asiguri de un anumit lucru: dacă eşti îndrăgostit. Prezenţa sau absenţa acestui sentiment este instrumentul de diagnostic de care ai nevoie pentru a decide dacă „ar trebui să rămâi sau să pleci?”.

Fii atent la sentimentul că eşti „îndrăgostit”

Când te afli în căutarea unui partener, aproape toţi experţii au descris apariţia unui „sentiment puternic că totul este aşa cum trebuie”, o convingere intuitivă şi aproape imposibil de descris

că ai făcut alegerea potrivită. Spune-i cum vrei – o scânteie, o intuiţie, un sentiment instinctiv –, dar ei sunt de părere că nu ar trebui să te implici într-o relaţie în absenţa lui. Asta înseamnă să îţi asculţi inima.

Sunt de acord, acea senzaţie profundă că persoana respectivă este potrivită pentru tine pare vagă şi chiar un pic mistică, iar vârstnicii întâmpină adesea dificultăţi în a exprima în cuvinte acest criteriu extrem de important în alegerea unui partener. Pentru experţi, însă, acel sentiment inefabil, aparte prezice o căsnicie reuşită şi ne avertizează în termeni şi mai convingători în privinţa consecinţelor absenţei sentimentului că eşti îndrăgostit: Nu te căsători niciodată în absenţa lui.

Mentorul meu în această privinţă a fost Delores Neal. Delores şi soţul ei, Dave, amândoi în vârstă de 93 de ani, s-au căsătorit pe 14 februarie 1940. De fapt – şi-au sărbătorit recent cea de a şaptezeci şi patra aniversare a căsătoriei de Sf. Valentin. Amândoi sunt încă foarte sănătoşi şi activi, iar viaţa lor lungă împreună, mi-au spus ei, este cea mai mare avere pe care o au. Delores a fost cea care m-a făcut pentru prima oară atent la natura esenţială a sentimentului că eşti îndrăgostit.

I-am adresat întrebarea principală pe care au ridicat-o tinerii cu care m-am consultat: De unde a ştiut că Dave era potrivit pentru ea? Preţ de un minut a rămas pe gânduri şi mi-am dat seama că s-a întors în timp, delectându-se cu amintirea primelor zile în care a fost curtată. Când a revenit din nou în prezent, mi-a spus:

> Îmi aduc aminte că atunci când mă întâlneam cu Dave şi mă uitam la el, simţeam ceva. N-aş şti cum să explic exact sentimentul, însă, când mă uitam la el, îl simţeam. Şi încă ceva: atunci când ne aflam într-o încăpere împreună cu foarte mulţi oameni, se uita la mine, eu mă uitam la el şi exista o legătură între noi. Exista pur şi simplu ceva... E drept că Dave a fost un bărbat arătos, dar nu despre asta era vorba. Era ceva ce simţeam profund – ceva ce nu mai simţisem cu nicio altă persoană cu care ieşisem înainte. Aşa că un rol fundamental îl are încrederea în instinctele tale.

În repetate rânduri, experţii au descris în mod asemănător „sentimentul de a fi îndrăgostit”. Cel mai remarcabil a fost faptul că au folosit o exprimare aproape identică; a variat foarte puţin de la o persoană la alta. Când au fost întrebaţi de unde au ştiut că partenerul lor este „alesul”, îşi căutau adesea cuvintele şi ajungeau apoi să se refere la acest sentiment special. Senzaţia respectivă presupune o convingere din ce în ce mai copleşitoare că totul este aşa cum trebuie, dar care nu are în cele din urmă o explicaţie pur raţională. Potrivit lui Lan Tung, 88 de ani:

> Cred că dacă nimereşti într-adevăr omul potrivit, trebuie să simţi asta. Când nimereşti omul potrivit, atunci vei avea sentimentul că el este alesul. Bineînţeles, pe măsură ce te apropii şi ajungi să-l cunoşti mai bine pe celălalt, uneori s-ar putea să ajungi să exclami: „O, sentimentul meu este un pic deplasat”, dar trebuie să ai de la început acel sentiment. După aceea poţi să mergi mai departe.

Experţii au oferit clarificări suplimentare despre ce înseamnă „sentimentul” în cauză. O dovadă clară că sentimentul există este senzaţia că ai vrea să îţi petreci toată viaţa cu acea persoană. După cum l-a descris Dave Nelson, 64 de ani:

> Apoi ajungi la întrebarea: „Bun, atunci de unde ştiu când să mă căsătoresc?” Nu ştiu dacă ştii vreodată cu adevărat, dar poţi să te bazezi pe ce îţi spune intuiţia despre relaţia respectivă pentru a te întreba: „Poţi să te vezi împreună cu această persoană pentru tot restul vieţii?” Şi la un moment dat beculeţul se va aprinde şi vei spune: „Păi, da, pot să mă văd”. S-ar putea să nu ştii de ce, însă poţi să te vezi cumva. De unde ştiu că este persoana potrivită? Dacă ai acel sentiment, dacă te poţi vedea împreună cu ea pentru tot restul vieţii, probabil mai bine de atât nu vei şti niciodată.

Bryant Walker, 65 de ani, a avut ceva de adăugat la această idee, remarcând că, deşi „o viaţă întreagă” ar putea să ţi se pară de neconceput, „sentimentul” presupune senzaţia că nu va exista un sfârşit al relaţiei:

> Relaţiile mele anterioare au fost bune fără excepţie, dar în cazul tuturor am simţit că va exista un punct final. Ştii tu, un

punct-limită. Prin urmare, mi s-a părut logic să le pun capăt până la urmă, însă după aceea am început o relaţie cu o femeie şi mi-am dat seama după trei luni că pur şi simplu nu simţeam acel punct final. Pentru a mă asigura că nu mă înşel, am continuat relaţia încă doi ani, am locuit împreună în ultimul an şi tot nu am simţit vreo finalitate iminentă undeva în viitor. Este un sentiment pe care l-am avut. Aşa că ne-am căsătorit în 1979, suntem încă împreună, ne bucurăm unul de compania celuilalt şi o iubesc la fel de mult astăzi ca în 1979.

Poate şi mai important decât sentimentul că eşti îndrăgostit este sentimentul opus; hai să îi zicem sentimentul că „ceva nu e cum trebuie”. Mulţi experţi au descris şi acest sentiment în termeni aproape similari: ca pe o senzaţie viscerală, intuitivă, supărătoare că relaţia nu este aşa cum trebuie. Ar putea fi atât de slabă încât să fii nevoit să îţi cercetezi cu atenţie sentimentele pentru a o identifica. Însă experţii îţi spun din experienţa lor – tragică, uneori – că dacă ignori această senzaţie o faci pe propria răspundere.

Un exemplu viu şi amar al acestei lecţii dure a venit din partea lui Kathy Andrews, 78 de ani. Kathy a fost căsătorită cu Ben timp de douăzeci de ani, până când şi-a făcut curaj şi a luat hotărârea de a divorţa de el. După treisprezece ani în care a fost singură, l-a întâlnit pe al doilea soţ şi s-a căsătorit cu el – a rezultat o căsnicie foarte fericită, care a durat douăzeci şi cinci de ani.

Kathy a dus o viaţă cumpătată. Hotărâtă să înţeleagă motivul eşecului primei sale căsnicii, a apelat pentru mult timp la servicii de consiliere. Foarte impresionată de rezultatele pozitive, s-a apucat să studieze şi şi-a luat o diplomă de master în asistenţă socială, devenind consilier în ultima parte a carierei sale. Deoarece în relaţia sa cu Ben a întâmpinat mari dificultăţi, a ştiut cum să procedeze în a doua căsnicie, abordând direct problemele şi lucrând cu soţul ei pentru a le rezolva. Atât personal, cât şi profesional, Kathy poate fi numită un adevărat expert în arta căsniciei.

Când i-am cerut sfaturi despre cum pot oamenii să evite problemele de care s-a lovit ea în prima căsnicie, mi-a spus că

totul se rezumă la acest sentiment că ceva nu este cum trebuie. Şi-a spus povestea nerăbdătoare ca tinerii să înveţe ceva din ea:

Nu a fost o căsnicie bună. El, deşi avea o profesie prin care ajuta oamenii, era foarte abuziv din punct de vedere emoţional şi verbal. A fost dat afară de la mai multe slujbe din cauza felului său de a fi, iar după divorţ a mai trecut prin câteva căsnicii. Tot ce vreau să spun este că nu m-am descurcat prea bine atunci când mi-am ales primul soţ.

După ce m-am căsătorit cu el, am privit retrospectiv şi am identificat câteva semnale de avertizare pe care eram prea imatură ca să le observ pe atunci – aveam 19 ani când m-am căsătorit cu el. Am presupus pur şi simplu că va fi mult mai bun decât s-a dovedit a fi. Atunci când ne întâlneam, bineînţeles că ne distram, altminteri nu m-aş fi căsătorit cu el. Erau lucruri care îmi plăceau la el. Era admirat de mulţi oameni.

Numai că a existat o avertizare căreia ar fi trebuit să îi dau atenţie şi sper că tinerii vor asculta cu luare-aminte. Iată care este – am avut un fel de presimţire sumbră undeva în adâncul sufletului. Un sentiment instinctiv că, de fapt, nu eram îndrăgostită cu adevărat de el şi că era o greşeală. A fost un semnal de avertizare. Pe atunci însă nu eram destul de înţeleaptă ca să îmi dau seama. Nu l-am luat în seamă.

Kathy s-a oprit şi pentru o clipă am stat aşa, într-o tăcere plăcută. Am simţit că aprecia că se ivise ocazia de a-şi analiza la un nivel profund viaţa conjugală. A privit gânditoare, ca şi cum uitase că sunt acolo, şi mi-a spus o poveste ruptă parcă dintr-un film – puteam să îmi imaginez limpede scena.

La facultate aveam un ritual. Era perceput de noi toţi ca ceva pozitiv şi se dorea a fi o modalitate prin care colegii să-şi împărtăşească bucuria. Atunci când un băiat se logodea, ceilalţi băieţi îl aruncau în fântâna arteziană a şcolii. Pentru fete, era diferit; le târau în cadă şi le băgau în apă.

Venise rândul meu şi bineînţeles că multe alte fete abia aşteptau să le vină şi lor rândul; erau mândre că vor avea un soţ şi le plăcea, presupun, faptul că era posibil ca celelalte să le invidieze. Iar în cazul meu, ei bine, eu mă logodeam cu cineva

pe care îl admira toată lumea. Ştiam că ar trebui să fiu fericită şi entuziasmată, însă atunci când au venit să mă bage în cada cu apă, am simţit o senzaţie de gol în stomac.

Kathy a făcut atunci ceva ce nu pot descrie exact în cuvinte. Mi-a spus: „Eram – am simţit că ceva nu e chiar aşa cum trebuie”. După o mică pauză, ea a scos un sunet, pe jumătate suspin, pe jumătate geamăt, care mi-a dat senzaţia că ceva nu era aşa cum trebuie şi pe care nu l-am uitat niciodată. Era premoniţia înăbuşită că făcea o greşeală cumplită. A continuat: „Este un sentiment greu de descris. Era un sentiment care spunea: «Nu prea cred...»”.

Kathy a simţit însă că nu are cale de scăpare. „Toată lumea aşteaptă, aveţi planurile făcute şi ce altceva poţi să faci? Am crezut că o să dispară acel sentiment. Am crezut că pot să fac lucrurile să meargă”. Căsnicia a fost dezastruoasă şi s-a încheiat cu un divorţ. Mesajul lui Kathy este acela că s-ar putea să ştii, la un moment dat, că relaţia nu e deloc cum ar trebui să fie, dar este nevoie să îţi asculţi cu atenţie vocea interioară. Trebuie să asculţi acea avertizare care îţi spune că „ceva nu este aşa cum trebuie”, chiar dacă presiunea socială te împinge să mergi până la capăt.

În musicalul South Pacific scris de Rodgers şi Hammerstein ni se oferă acest mesaj despre iubire: „Cine poate s-o explice, cine-ţi poate spune de ce? Neghiobii îţi oferă motive, înţelepţii nici măcar nu-ncearcă”. Experţii se pricep de minune să îţi spună cum să cauţi concret dragostea, recunoscând însă că nu prea pot să o explice. După îndelungata lor experienţă, starea de a fi îndrăgostit va fi ceva diferit pentru fiecare persoană şi ceva care – în ciuda miilor de ani de încercări poetice – sfidează în cele din urmă orice descriere.

Totuşi, experţii au indicat un singur sentiment care arată că relaţia este aşa cum trebuie şi reprezintă secretul luării deciziei de a te implica. Te îndeamnă să îl cauţi, să îi dai atenţie şi să asculţi în special de avertizarea sentimentului opus, care îţi spune că ceva nu este aşa cum trebuie. Atunci când te îndoieşti, îţi sugerează să discuţi cu alte persoane. Vârstnicii din cercul

tău pot fi surse excelente de păreri în legătură cu sentimentul respectiv. (Mulţi dintre ei au trecut prin această experienţă de câteva ori.)

Aş vrea să îi las ultimul cuvânt lui Dave Nelson. Are pregătire în domeniul ştiinţei şi înţelege importanţa unei abordări raţionale, însă este şi o persoană spirituală care pune mare preţ pe introspecţie, reflecţie şi intuiţie.

> De unde ştii dacă el sau ea este persoana potrivită? S-ar putea ca întrebarea pe care tinerii tăi au pus-o să fi fost ceva de genul „Poţi să ai încredere în intuiţia ta?”. De unde ştii? Ascultă-te. Dacă nu eşti obişnuit să faci asta, încearcă. Dar acolo se află răspunsul; în intuiţia ta.
>
> Cred că dacă încerci să ai o abordare raţională, vei răsfoi cărţile şi vei citi toate lucrurile pe care le poţi citi despre ceea ce ar trebui să faci şi ceea ce nu ar trebui să faci, le vei bifa pe listă şi le vei înţelege. Până la urmă, însă, dacă nu ai acel sentiment intuitiv, nu poţi continua.
>
> Îndrăgostirea. Ce înseamnă asta? Ceva ce nu înţelegi. Eu o interpretez ca fiind ceva profund din noi, care vine din intuiţie. Ceva cu care ne naştem. Îndrăgostirea înseamnă să-ţi spună intuiţia că acesta este lucrul corect, dar fără să ştii sigur. Nu ai de unde să ştii sigur, însă când apare, vei şti.

LECŢIA DOI

Ascultă-ţi raţiunea

Iubirea înseamnă mult pentru experţi, după cum am văzut în prima lecţie, numai că perspectiva lor este de fapt mult mai complexă. Da, ne spun ei, sentimentul că eşti îndrăgostit trebuie să fie prezent, altminteri nu ar trebui te implici în relaţie, dar ne avertizează de asemenea că faptul de a-ţi urma numai sentimentul intuitiv de iubire este o reţetă pentru dezastru.

Lecţia pe care o vom analiza acum o completează şi o echilibrează pe prima: sentimentul de a fi îndrăgostit trebuie să existe – însă nu este suficient.

Nu pot să exprim acest lucru mai clar decât a făcut-o Stanley Moody, 66 de ani. El mi-a spus: „Căldura dragostei nu ar trebui să şteargă toată logica şi bunul-simţ raţional de care ai nevoie pentru a decide cu cine te vei căsători”. Şi asta deoarece o căsnicie înseamnă mult mai mult decât să simţi că eşti îndrăgostit – poţi să te îndrăgosteşti în repetate rânduri şi să nu ajungi niciodată în faţa altarului. Căsătoria este mai degrabă un acord formal economic şi juridic, despre care aproape toată lumea speră ca va dura pentru totdeauna. Face ca vieţile financiare ale partenerilor să se împletească indisolubil. Deschide calea pentru a avea copii, un angajament care presupune atât presiunea morală, cât şi cea legală de a rămâne împreună. Experţii oferă, prin urmare, următoarea lecţie: odată ce ţi-ai cercetat inima, trebuie să evaluezi logic şi raţional potenţialul pentru o relaţie satisfăcătoare pe toată durata vieţii.

În timp ce încercam să descâlcesc această problemă, unul dintre mentorii mei a intervenit pentru a mă ajuta să înţeleg cum am putea să ajungem la un echilibru între inimă şi raţiune. Eunice Schneider, 73 de ani, mi-a povestit cum s-a hotărât să se căsătorească cu soţul ei, Ray. Eunice a avut prima întâlnire cu Ray pe când avea 15 ani, iar el 16. Au fost „împreună” în liceu, dar s-au separat atunci când ea a plecat la şcoala de asistente, iar el în armată.

Când Ray a terminat serviciul militar, cei doi s-au căsătorit şi sunt fericiţi împreună de cincizeci şi trei de ani. Pentru Eunice, primul pas a fost în mod clar sentimentul că este îndrăgostită:

> Vezi tu, noi am crescut într-o epocă în care nu locuiam împreună la început, aşa că ne întorceam la casele noastre în fiecare seară. Ei bine, cred că ceea ce s-a întâmplat în cazul meu a fost că a devenit din ce în ce mai greu să îi spun noapte bună, să îl văd plecând seară de seară. Aşa am început să-mi dau seama că simţeam că nu vreau să trăiesc fără el. Era ca şi cum ziua nu avea destule ore în care să fiu cu el, iar atunci când eram despărţiţi, abia aşteptam să fim din nou împreună. Acesta a fost primul indiciu.

Odată ce iubirea a devenit o certitudine, Eunice a făcut imediat şi ceea ce se impunea din punct de vedere raţional. Nu s-a temut să evalueze în detaliu aspectele practice ale vieţii cu Ray:

> Şi atunci am început să analizez unele lucruri în sens practic. Va fi băiatul acesta un om cumsecade? Vom putea trăi suficient de bine? Este genul de om leneş care mă va pune pe mine să fac toată treaba sau va putea să asigure un trai decent? Are o etică a muncii? Primul lucru pe care trebuie să îl facă un cuplu este să se cunoască – adică să se cunoască cu adevărat, decizând dacă au aceleaşi obiective pentru viaţă şi căsnicie. Pentru că dacă un membru al cuplului are o idee total diferită de a celuilalt despre ceea ce vrea de la viaţă, nu va merge niciodată.

Evaluarea atentă pe care i-a făcut-o lui Ray reprezintă un exemplu perfect al echilibrării dintre raţiune şi inimă pe care o descriu experţii. A râs de ea însăşi atunci când şi-a dat seama că încerca să accentueze ambele aspecte:

> Da, cred că este important să vorbiţi despre obiective. Celălalt lucru este să treci dincolo de aspectul fizic, ştii tu, de modul cum arată o persoană. Aş minţi, fireşte, dacă nu aş spune că există o anumită atracţie, o atracţie fizică ce te apropie de o persoană. Însă el avea şi un simţ al responsabilităţii foarte dezvoltat şi asta m-a atras la el. Dar era şi drăguţ!

Atrăgător şi nu leneş. Responsabil şi drăguţ. Este exact atitudinea pe care o aprobă experţii şi asta vor să spună atunci când îţi recomandă să-ţi asculţi atât raţiunea, cât şi inima.

Verificarea prealabilă

Uitându-mă peste sfaturile experţilor despre cum să îţi foloseşti raţiunea, a devenit clar că este nevoie de un proces sistematic pentru a-ţi evalua partenerul. Din fericire, câţiva vârstnici au venit cu idei pentru un asemenea proces, bazate pe metafora afacerilor. Cu toate că poate părea lipsit de romantism, ţine minte că exact aşa vor ei să îţi evaluezi relaţia. Pune iubirea romantică într-un compartiment al creierului, apoi uită-te bine

dacă partenerul tău are sau nu caracteristici obiective care îl fac să fie un partener de viaţă bun.

Ceea ce trebuie să faci înainte să te implici într-o relaţie, după cum recomandă experţii, este să efectuezi o „verificare prealabilă”. Acest termen sec din domeniul juridic şi financiar te îndepărtează de ceea ce experţii numesc în diverse feluri, „pasiune”, „curcubeie şi fluturaşi”, „ochelari roz”, „hormoni” şi alte denumiri pentru modul în care iubirea ne face orbi la aspectele practice.

Verificarea prealabilă în lumea afacerilor este folosită atunci când companiile iau în considerare o posibilă fuziune. O preocupare majoră în procesul de verificare prealabilă este bunăstarea financiară a potenţialului partener. La fel de important este însă şi procesul cunoscut sub numele de „audit de compatibilitate” – stilurile şi principiile celor două companii se potrivesc? Este examinată şi stabilitatea potenţialului partener – este sănătos şi se va dezvolta în viitor? Cum arată cultura organizaţională? Cu alte cuvinte, vor putea cei doi parteneri să se înţeleagă dacă îşi unesc destinele?

Aplicarea acestei abordări la „fuziunea” care este căsătoria reprezintă ceea ce înţeleg experţii prin „să îţi urmezi raţiunea”. Iubirea, potrivit vârstnicilor, nu înseamnă să îţi laşi raţiunea la uşă. Şi dacă iubirea ta nu va rezista în faţa acestui gen de cercetare atentă, pun la îndoială cât de puternică a fost de fapt dragostea. Acum că ai intenţii serioase, întrebările care ar trebui să treacă în centrul atenţiei sunt: „Este bun de căsătorie? Va fi un partener responsabil şi dedicat?”. Revenind la regula de bază, răspunsul obiectiv la aceste întrebări reprezintă un pas mare către creşterea şanselor în alegerea unui partener potrivit.În vremurile trecute (şi în unele culturi din prezent), verificarea prealabilă ar fi fost efectuată de părinţi sau de alţi membri ai familiei. De fapt, unii experţi din ţări precum India şi China au trecut prin acest proces. De exemplu, Lai Lian, 79 de ani, a ajuns la vârsta majoratului într-o comunitate chineză din America, în urmă cu şaizeci de ani. Mătuşile ei au aflat că un tânăr imigrant chinez îşi căuta nevastă. I-au abordat pe părinţii lui Lai Lian şi au pus la cale o întâlnire.

S-au îndrăgostit şi căsnicia a mers perfect în următorii cincizeci de ani. Cum au reuşit? Ea a explicat:

> Cele două femei în vârstă i-au cercetat trecutul, dar după aceea a depins de noi. Ele se ocupă de peţit, ştii tu, de întâlnire şi de peţit. În mare parte lucrurile sunt aranjate iar după aceea poţi să decizi. Nu este uşor să cauţi pe cineva. A fost o binecuvântare cerească faptul că l-au găsit. Şi iată persoana potrivită.

Cu puţine excepţii, presupun că cititorii nu se vor baza pe membrii familiei să se ocupe de procesul verificării prealabile – aşadar, eşti pe cont propriu. Însă experţii spun că există un set de chestiuni importante şi practice pe care ar trebui să le evaluezi înainte să te implici într-o relaţie. Ai nevoie de acest gen de verificare prealabilă, afirmă ei, nu doar înainte de căsătorie. În societatea contemporană merită să analizezi aceste chestiuni chiar şi înainte ca relaţia să devină serioasă.

Eşti gata să trecem la aspectele practice ale alegerii unui partener? Dacă da, experţii îţi recomandă să cauţi răspunsul la trei întrebări importante în cadrul procesului tău de verificare prealabilă. Nu uita, ai ajuns la concluzia că eşti îndrăgostit. Aceste întrebări te pot ajuta să determini dacă să dai ascultare acelui sentiment.

Întrebarea nr. 1: Partenerul tău va oferi familiei tot ce este necesar pentru un trai bun?

„Va oferi familiei tot ce este necesar pentru un trai bun.” Deşi expresia aceasta ar putea să pară un pic demodată, ascultându-i pe experţi, am ajuns să o respect ca pe un reper major în evaluarea unui potenţial partener. Capacitatea de a-ţi câştiga existenţa este extrem de relevantă în prezent. Majoritatea cuplurilor din societatea noastră au nevoie de două salarii pentru a-şi atinge obiectivele financiare. Prin urmare, atât bărbaţii, cât şi femeile trebuie să îşi pună întrebarea: Persoana aceasta de care sunt îndrăgostit va fi viabilă din punct de vedere economic? Aşa cum a fost dintotdeauna, căsătoria este o instituţie economică în care majoritatea oamenilor îşi administrează finanţele în comun. Succesul tău economic şi

standardul de viaţă vor fi legate indisolubil de ale celuilalt. Prin urmare, va trebuie să stabileşti: Va oferi partenerul meu familiei tot ce este necesar pentru un trai bun?

Din acest motiv, experţii te îndeamnă să cauţi pe cineva care „munceşte din greu”. Cred că este esenţial pentru tine să te căsătoreşti cu un om care are o etică solidă a muncii, care îşi ia în serios cariera şi este dedicat succesului în carieră (aşa cum şi-l defineşte). Dacă nu, experţii au scos în evidenţă dificultăţile pe viaţă pe care le-ai putea avea cu un partener care are obiective mărunte în carieră sau nu are deloc obiective, nu este interesat să avanseze sau pur şi simplu nu îi place să muncească din greu. Cecilia Fowler, 76 de ani, a observat această lipsă de ambiţie în prima sa căsnicie:

> Este greu să te gândeşti la lucruri materiale atunci când eşti atras fizic de cineva; este greu să dai acest lucru deoparte. Însă un aspect la care trebuie să fii atent este atitudinea pe care o aveţi amândoi faţă de muncă. Dacă munceşti din greu şi vrei să răzbeşti cu tot dinadinsul, iar cealaltă persoană nu munceşte, este greu. Este îngrozitor de greu să munceşti tot timpul şi altcineva să stea şi să se uite la tine. Imaginează-ţi ce ar putea realiza doi oameni, dacă ar fi amândoi la fel de răzbătători şi ambiţioşi. Dar dacă unul trebuie dus în spate tot timpul, este greu. Aşadar, ar trebui să fii atent la personalitatea celuilalt. Vrea să aibă succes la şcoală, în activitatea profesională, în general? Este ceva de care trebuie să ţii seama.

Un pas deosebit de important în procesul de verificare prealabilă este aşadar o observare atentă a deprinderilor de muncă ale potenţialului partener. Trece de la o slujbă la alta? Nu poate să îşi facă planuri pentru carieră şi trudeşte la o slujbă lipsită de perspective, fără să privească în viitor? Şi mai rău, nici măcar nu îşi caută de lucru, depinzând în schimb de tine pentru sprijin sau împrumutându-se? Experţii afirmă că un asemenea comportament probabil nu se va schimba. Chiar şi cineva care nu este neapărat în căutarea unei cariere trebuie să respecte partea sa de înţelegere: aceea că ambele persoane îşi vor aduce contribuţia din punct de vedere economic. Dacă aceste

dovezi nu se regăsesc, spun experţii, gândeşte-te bine dacă o asemenea relaţie este pentru tine.

Întrebarea nr. 2: Este responsabil din punct de vedere financiar?

Deşi este important, faptul că asigură un trai bun familiei şi câştigă un salariu decent nu reprezintă totul. Un alt aspect ce trebuie examinat este capacitatea partenerului tău de a administra banii. Şi asta este ceva ce poţi observa îndeaproape atunci când începeţi să vă întâlniţi. Experţii cred că o gestionare corectă a banilor este foarte grăitoare pentru viitorul relaţiei. Pe lângă disponibilitatea de a munci din greu şi de a avansa în carieră, ei îţi recomandă să evaluezi responsabilitatea financiară a partenerului.

S-ar putea ca banii să nu fie rădăcina tuturor relelor, dar sunt cu siguranţă rădăcina principală a multor nemulţumiri conjugale. Experţii ne reamintesc că o căsnicie înseamnă să fiţi dependenţi unul de celălalt din punct de vedere financiar. Dacă sunteţi ca majoritatea cuplurilor, vă veţi uni conturile bancare şi veţi lua împreună deciziile financiare majore. Mai mult, în căsnicie veţi deveni responsabili pentru datoriile celuilalt. Pe scurt, te vei căsători într-adevăr cu atitudinea şi comportamentul financiar al partenerului tău, ceea ce îţi va afecta viaţa la fel de mult ca şi pe a lui. În cazul în care comportamentul este riscant sau nesăbuit, experţii vor să te gândeşti cu atenţie înainte de a te implica serios în relaţie.

Eric Goodman, 69 de ani, ne avertizează în felul următor:

> Unul dintre cele mai frecvente motive de despărţire are de-a face cu problemele financiare. Acestea ar putea fi cauza principală în ceea ce priveşte nesiguranţa continuării unei căsnicii, dar sunt lucruri de care oamenii pot în general să îşi dea seama dinainte. Dacă poţi spune despre cineva că este un mare risipitor, atunci e un semnal de avertizare.

Care este cea mai bună modalitate de a-ţi da seama dacă atitudinea şi comportamentul financiar al partenerului tău reprezintă o potenţială problemă? Experţii oferă un instrument de diagnosticare simplu: Are datorii mari? Prin asta nu înţeleg

datorii „bune”, cum ar fi un împrumut pentru studii. Acumulează mai degrabă datorii pe cardul de credit, împovărându-se cu plăţi exorbitante? După cum s-a exprimat Eric: „Îndatorarea în exces – acesta este în mod clar un aspect problematic”.

Nu poţi să prezici cu exactitate abordarea viitorului soţ cu privire la finanţe, dar experţii afirmă că un comportament din trecut este un bun factor predictiv. Dacă decizi să ignori acest semnal de avertizare şi să te căsătoreşti cu un cheltuitor, ei îţi recomandă să fii pregătit să-ţi ţii banii separat şi să-ţi supraveghezi cu atenţie situaţia financiară. Pentru verificarea prealabilă, urmează sfatul lui Herbert Montgomery, 66 de ani, şi întreabă-te: Am suficientă încredere în el sau în ea pentru a ne pune laolaltă veniturile?

> Unul dintre cele mai dure lucruri cu care se confruntă tinerii căsătoriţi sunt neînţelegerile în privinţa banilor. Începeţi înainte de căsătorie, el are un cont, ea are un cont; ea are facturile ei, iar el are facturile lui. Numai că atunci când sunteţi căsătoriţi – devin facturile noastre şi contul nostru. Trebuie să aibă destulă încredere în persoana cu care s-au căsătorit, astfel încât să poată avea încredere atunci când lucrurile nu mai sunt separate. Şi dacă au suficientă încredere şi iubesc destul de mult acea persoană pentru a se căsători cu ea, atunci ar trebui să aibă suficientă încredere pentru a împărţi acelaşi cont la bancă.

Întrebarea nr. 3: Va fi un părinte bun?

Atunci când oamenii se află în primele etape ale unei relaţii, rolul de părinţi pare îndepărtat şi probabil că nu va fi un subiect de discuţii intense. Abordarea acestui subiect poate părea ameninţătoare; presupune un nivel de seriozitate care este posibil să îl facă pe unul dintre parteneri sau pe ambii să spună: „Nu discut despre asta”. Totuşi, înainte să te implici serios în relaţia cu o altă persoană, experţii spun că ar trebui să faci tot posibilul pentru a-ţi evalua partenerul nu numai ca iubit şi tovarăş, ci şi ca viitor părinte.

Punctul de plecare ar putea părea evident: Partenerul tău chiar vrea să aibă copii? Experţii spun că problema aceasta este departe de a fi evidentă. Trebuie discutată cu atenţie, deoarece

este una despre care partenerii fac presupuneri precum: „Bineînţeles că vrea să aibă o familie, cine nu vrea?”. Însă după cum scoate în evidenţă Nadine Perkins, 65 de ani:

> De fapt, un cuplu poate să aibă păreri total opuse despre această chestiune. Munca mea presupune uneori consilierea unor tineri şi de multe ori aceştia spun: „N-avem ce face, deocamdată vom lăsa la o parte această discuţie”. Dar câteodată oamenii ştiu foarte sigur dacă vor avea sau nu copii. Şi unul poate să spună: „Îmi doresc foarte mult copii”. Celălalt spune: „Păi, nu sunt sigur”, şi amândoi o lasă baltă. Câteodată, asta înseamnă de fapt nu şi am văzut inimi frânte după aceea. Aşadar încerc să îi fac să discute despre acest lucru. Ar trebui să întrebe: „Şi cum îţi imaginezi că ar fi viaţa ta peste zece ani? Te vezi cu copii?”.

Karla Burnett, 76 de ani, îţi recomandă să discuţi despre câţi copii aţi vrea să aveţi:

> Este important să aveţi aceleaşi păreri cu privire la faptul de a vrea sau a nu vrea să aveţi copii. Trebuie să cunoaşteţi detaliile: ştiţi voi, dacă vreţi o familie mare sau una mai mică. „Aş vrea să am trei, ce părere ai?” Iar el spune: „Păi, poate doi sau cam aşa ceva”. Asta te poate ajuta să te decizi.

Pasul următor este să mergi dincolo de întrebarea simplă dacă vreţi sau nu copii. O modalitate bună de a ajunge la esenţa părerilor potenţialului partener, potrivit experţilor, este să adăugaţi şi mai multe detalii discuţiei. Deoarece nu ar trebui numai să evaluezi dacă tu şi partenerul tău sunteţi de acord să deveniţi părinţi; vrei să vezi şi ce fel de părinte va fi. În evaluarea ta poate fi folositor să vă petreceţi un timp gândindu-vă la particularităţile viitoarei voastre familii. După cum sugerează Gertrude Bennett, 71 de ani:

> Înainte să vă căsătoriţi trebuie să vă puneţi de acord dacă veţi avea sau nu copii. Însă după aceea, discutaţi despre amănunte. Bineînţeles, îmi dau seama că circumstanţele se pot schimba, dar vreau să spun că trebuie să vă puneţi de acord în privinţa unor lucruri precum disciplina, înainte ca micuţii să vină pe lume. Ce ai face în această privinţă şi ce aş face eu în această privinţă? Hai să ne punem de acord înainte să ne băgăm în aşa ceva şi să nu mai ştim ce să facem.

Experţii sugerează să încerci şi o discuţie despre mediul familial din care provine fiecare. Părinţii erau permisivi? Vă controlau? Pe baza acestei experienţe, ce părere aveţi despre disciplină? Vorbiţi despre cum aţi fost crescuţi. În plus, îţi recomandă să observi direct cum relaţionează partenerul tău cu copiii. Caută o ocazie de a sta cu copilul unui prieten sau al unei rude – şi fii atent cum se comportă partenerul tău. Sunt copiii o sursă de plăcere – sau de plictiseală ori iritare? Timpul petrecut cu un copil poate deschide foarte bine o conversaţie despre atitudini şi valori în creşterea copiilor.

Poartă aceste discuţii cât de devreme vă simţiţi amândoi comod în relaţie, deoarece experţii te îndeamnă să te uiţi la partenerul tău şi să te întrebi: Sunt şanse să fie un tată bun sau o mamă bună? Dacă nu (şi plănuiţi să aveţi copii), este momentul să te mai gândeşti la relaţie. Vârstnicii îţi mai reamintesc şi că întrebarea despre copii este strâns legată de ideea anterioară conform căreia partenerul tău trebuie să ofere familiei tot ce este necesar pentru un trai bun. Cuplurile obişnuite vor cheltui, în medie, 250.000 de dolari pentru a creşte un copil în ziua de azi. Prin urmare, o parte realistă a verificării prealabile este să te gândeşti la aceste două probleme în tandem.

Luate împreună, cele trei teme exprimă ideea de a-ţi utiliza raţiunea – care completează perfect sentimentul că eşti îndrăgostit. Bineînţeles, nu numai aceste întrebări sunt importante. Pe lista ta ar trebui să adaugi şi alte elemente de îngrijorare care sunt relevante pentru tine, creându-ţi propriul proces de verificare prealabilă. Dacă nu procedezi astfel, căsnicia ta ar putea suferi de pe urma efectelor aşteptărilor neîmplinite şi a unor dezamăgiri serioase – despre care experţii îţi spun că pot fi evitate adresând întrebările potrivite cât mai devreme posibil.

LECŢIA TREI

Valorile sunt pe primul loc

Americanilor le place mult ideea „atragerii contrastelor” atunci când doi oameni radical diferiţi depăşesc diferenţele dintre ei şi trăiesc fericiţi până la adânci bătrâneţi. Filmele reiau această temă în mod repetat, de la My Fair Lady la Pretty Woman şi You’ve Got Mail. Apare chiar şi în desenele animate – ca dovadă popularitatea de durată a filmelor Disney Doamna şi vagabondul şi Mica sirenă. Sperăm şi credem că deşi iubirea nu poate rezolva totul, poate crea o punte între contraste – deoarece iubirea este tot ceea ce contează, nu?

Răspunsul experţilor la această întrebare este: Nu.

Dintre toate sfaturile despre alegerea unui partener, iese în evidenţă o anumită lecţie. Mulţi vârstnici văd această recomandare ca fiind cea mai importantă componentă în alegerea unui partener compatibil:

Tu şi partenerul tău trebuie să împărtăşiţi aceleaşi valori fundamentale.

Ei susţin că o mare parte dintre aspectele pozitive ale unei căsnicii pe termen lung provin din faptul că aveţi valori şi concepţii similare despre lume, iar o mare parte dintre aspectele negative rezultă din sistemele de valori incompatibile. Din acest motiv, experţii spun că sarcina cea mai importantă pe care trebuie să o îndeplinească un cuplu înainte să îşi ia un angajament ferm este să răspundă la întrebarea: „Avem în comun aceleaşi valori cu privire la cele mai importante lucruri în viaţă?”.

Există însă o barieră semnificativă în găsirea răspunsurilor la această întrebare. Atunci când am condus focus grupuri de persoane mai tinere ca pregătire pentru interviurile mele, a devenit clar că discuţiile profunde despre concepţiile fundamentale asupra lumii nu se potrivesc cu modul în care se face curte în prezent. Subiecte care erau înainte tabu, precum relaţiile sexuale, par acum mai uşor de gestionat în discuţie decât conversaţiile existenţiale „serioase” la începutul unei relaţii.

Am auzit mulţi tineri de douăzeci şi ceva de ani enumerând astfel de criterii pentru un partener: să arate bine, să aibă o

slujbă bună, să fie amuzant, să aibă o personalitate plăcută şi interese similare cu ale lor. Potrivit experţilor, asemenea factori nu sunt însă ceea ce trebuie să identifici neapărat înainte să te implici serios într-o relaţie. Aceste caracteristici sunt uşor de aflat, dar tu trebuie să te confrunţi cu o încercare mai dificilă: să afli dacă valorile voastre fundamentale în privinţa vieţii sunt în concordanţă.

Ce înţeleg experţii prin valori fundamentale? Valorile sunt principiile de bază pe care le folosim pentru a lua decizii şi standardele în funcţie de care judecăm ceea ce este important în viaţă. Valorile noastre ne ajută să ne stabilim priorităţile principale şi le folosim pentru a ne alege slujbele, prietenii – şi da, partenerii de viaţă. Cercetările arată că valorile pe care le avem rămân destul de stabile după ce ajungem la maturitate, prin urmare a şti ce preţuieşte un potenţial partener este o informaţie deosebit de importantă despre el. Experţii sunt de acord şi oferă următorul sfat: îţi va fi mult mai bine pe parcursul vieţii alături de cineva care îţi susţine valorile fundamentale.

Warren Barris, 86 de ani, exprimă foarte clar acest lucru:

> Cel mai important este să înţelegi valorile celeilalte persoane pentru a vedea dacă se înrudesc în mod rezonabil cu ale tale. Ce o preocupă? Ce crede despre lume? Ce contează pentru ea?

„Ce contează pentru ea?” Aceasta este întrebarea la care trebuie să se răspundă atunci când vine vorba despre valori – iar experţii te îndeamnă să faci acest lucru cât mai devreme posibil în cadrul relaţiei. Bob May compară cercetarea valorilor cu o formă de „verificare a trecutului”:

> Să aveţi valori similare. Petrece cu persoana respectivă suficient timp pentru a o cunoaşte cu adevărat. Cred că, într-un fel, trebuie să îi verifici trecutul. Nu o verificare ca la poliţie. Mă refer la a afla cine este această persoană, de unde vine. Nu îţi baza deciziile în privinţa cuiva pe atracţia fizică, deoarece ea dispare încet-încet, pe măsură ce trec anii. Trebuie să găseşti ceva mai substanţial şi mai profund – convingerile tale, valorile, importanţa creşterii copiilor, genul acesta de lucruri – pentru a avea o căsnicie într-adevăr bună.

Experţii care s-au identificat ca având în comun aceleaşi valori fundamentale cu partenerii lor au spus că deţin un avantaj important: au mai puţine certuri serioase. Ron Mason, 80 de ani, îţi va spune că nu este cel mai analitic om din lume. A avut o carieră de ofiţer în marină, inclusiv o misiune în Vietnam, şi recunoaşte că stilul său de comunicare poate să revină uneori la modul în care vorbea cu marinarii care trebuiau să îi asculte ordinele. Dorea să evite apariţia problemelor pe parcursul vieţii sale de bărbat căsătorit, aşa că ceea ce a făcut – şi pentru care este recunoscător de mai bine de cincizeci de ani – a fost să îşi optimizeze şansele de a-şi găsi o parteneră cu aceleaşi valori:

> Astfel poţi să previi multe probleme. Ar trebui să te apuci de treabă de la început. Înainte să faci alegerea, trebuie să afli dacă trecutul său şi modul de a privi lucrurile sunt în concordanţă cu părerea ta despre cum ar trebui să meargă lucrurile. Dacă aveţi însă chiar de la început personalităţi şi idei divergente despre ce este corect şi ce este greşit, despre ce vreţi să faceţi şi ce nu vreţi să faceţi, ei bine, păi, atunci acest lucru nu se va îmbunătăţi. Va fi din ce în ce mai rău. De aceea ne înţelegem noi! Pentru că valorile noastre au fost în concordanţă, am fost de la început compatibili. Acum suntem căsătoriţi de cincizeci de ani. Şi încă ne merge foarte bine.

Pe de altă parte, experţii spun că incompatibilitatea între valori este o ameninţare serioasă la adresa unei căsnicii pe termen lung. Darren Freeman, 73 de ani, a folosit un mod de exprimare ce evidenţiază problema de bază:

> Nu este numai faptul că aveţi conflicte legate de ceea ce vi se pare important sau de punctele voastre de vedere. Este mai mult decât atât. Unii oameni au suflete diametral opuse, atât de diferite încât nu fac decât să se certe şi să se contrazică tot timpul deoarece vor mereu să se îndrepte într-o altă direcţie.

„Suflete diametral opuse” – este o expresie extrem de sugestivă ce rezumă experienţa acelor experţi care s-au trezit într-o căsnicie în care valorile fundamentale nu le erau împărtăşite. La acest nivel, contrastele pur şi simplu nu merg bine împreună.

Experţii sunt deopotrivă serioşi şi unanimi în privinţa acestei lecţii, fiind dispuşi să afirme cu tărie: gândeşte-te de două ori (sau de mai multe ori) înainte să intri într-o relaţie cu cineva care nu îţi împărtăşeşte valorile fundamentale. Cred că şansele de succes într-o astfel de uniune sunt minuscule. Personalităţile pot fi complementare. Interesele diferite pot să condimenteze o relaţie, făcându-vă amândurora cunoştinţă cu informaţii şi activităţi pe care poate nu le-aţi fi încercat niciodată. Însă o incompatibilitate a valorilor de bază, ne avertizează ei, este un lucru căruia o căsnicie nu-i poate supravieţui cu uşurinţă.

Discuţia despre valori

Cum stabileşti dacă valorile voastre de bază sunt în concordanţă? Experţii spun că nu există decât o singură modalitate. Ar putea să pară ciudat sau jenant, dar trebuie să stabiliţi amândoi un moment sau mai multe momente şi să aveţi o discuţie foarte explicită despre valori. Este ceva ce trebuie să faceţi atât înainte de a vă implica în relaţie, cât şi pe parcursul căsniciei – o lecţie pe care am învăţat-o de la Derek Gavin, 71 de ani.

Derek ştie ce înseamnă tragedia în familie. Avea o căsnicie fericită şi o fetiţă atunci când prima lui soţie a fost diagnosticată cu o boală letală. După o luptă de doi ani, a rămas văduv la 40 de ani. S-a căsătorit din nou atunci când fiica lui avea 9 ani şi are o a doua căsnicie fericită de cincisprezece ani. Mi-a spus că pierderea primei lui iubiri l-a făcut să o preţuiască pe a doua şi mai mult, deoarece acum îşi dă seama cât de fragilă poate fi viaţa. Reflectând la cele două căsnicii reuşite, chestiunea ajungerii la o înţelegere clară a valorilor a reprezentat piatra de temelie a sfatului său. Fiorul dragostei de la început, precizează el, îi împiedică pe oameni să îşi cerceteze unul altuia valorile – şi asta este o greşeală.

> Compatibilitatea sistemelor de valori este un lucru despre care cred că e cu adevărat important. Aceasta este una dintre greşelile pe care le fac oamenii atunci când se căsătoresc. Trebuie să se asigure că înţeleg valorile şi aşteptările persoanei cu care se gândesc să se căsătorească. Aud tineri care nu au căsnicii reuşite plângându-se: „Doamne, de-aş fi ştiut asta

înainte să mă căsătoresc...”. Numai că nu există niciun motiv pentru care să nu fi putut afla aceste lucruri! Pregătirea serioasă din punctul de vedere al cercetării sistemului de valori al potenţialului partener, adesea nu este apreciată de tineri întrucât se simt prea îndrăgostiţi. Nu vor să pună în pericol sentimentul acela al dragostei nebune studiindu-şi prea amănunţit sistemele de valori.

Derek, care s-a gândit atât de mult la concordanţa dintre valori într-o căsnicie reuşită, a învăţat această lecţie prin creşterea copiilor. A văzut din proprie experienţă cum pot intra în conflict valorile:

Dă-mi voie să-ţi spun cum am aflat. Atunci când m-am însurat cu a doua soţie, amândoi eram văduvi şi amândoi aveam fete de 9 ani. Aşa că am intrat în această căsnicie atunci când copiii tocmai se pregăteau de acea minunată perioadă a adolescenţei.

Şi am avut mult de furcă în primii cinci ani ai căsniciei noastre. Amândoi copiii erau singuri la părinţi şi răsfăţaţi – mai ales fiica mea, a cărei mamă a fost foarte bolnavă în ultimii doi ani înainte să moară. Bineînţeles că a suferit de problema „Săraca de mine; mama mea e bolnavă”. Toată lumea a răsfăţat-o mult – inclusiv eu, tatăl ei. Şi această perioadă a fost urmată aproape imediat de încercarea de a stăpâni rebeliunea adolescenţei – ei bine, am avut mult de muncă în primii ani.

Reacţia mea la acea perioadă de tranziţie a tinerelor a fost foarte diferită de cea a soţiei mele, ceea ce a avut ca rezultat câteva probleme majore din punctul de vedere al disciplinei, restricţiilor, sfaturilor şi lucrurilor de acest gen. Eu am avut multe de învăţat şi a durat ceva timp până să învăţ ceea ce trebuia să învăţ. Am abordat amândoi toată trecerea aceasta prin adolescenţă complet diferit. Acum râdem, dar atunci când treceam prin acea situaţie – uau!

Soluţia, potrivit lui Derek, a fost o analiză serioasă a valorilor lor:

Odată ce am discutat despre valorile noastre, am învăţat să apreciez atât abilităţile de părinte de care dă dovadă soţia mea în relaţia cu fetele cât şi propriile mele abilităţi. Este valabil pentru orice chestiune: atunci când înţelegi şi apreciezi valorile

partenerului, iar valorile tale se schimbă poate sau ajung pe aceeaşi lungime de undă cu ale acestuia, este un lucru foarte sănătos, să ştii. Puteţi ajunge să aveţi un set de valori combinate. Însă trebuie să vorbiţi despre valorile voastre şi cu cât mai devreme, cu atât mai bine.

În momentul în care analizezi valorile pentru a decide dacă o persoană este potrivită pentru tine, cum ar trebui să abordezi această sarcină? Valorile pot să varieze mult, de la modul cum îţi petreci timpul liber până la modul cum îţi creşti copiii, aşa că tu şi partenerul tău trebuie să decideţi împreună despre ce valori fundamentale trebuie să discutaţi. Pentru a începe, iată trei teme sugerate de experţi şi cum să deschizi discuţia:

- • Valori legate de copii. Ce fel de obiective ai pentru copiii tăi? Cel mai important este ceea ce realizează ei sau obiectivul tău este doar să creşti un copil fericit? Din punct de vedere al educaţiei, este mai important pentru tine ca ei să fie bine-crescuţi şi respectuoşi sau să li se dea libertate şi posibilitatea de a face greşeli?
- • Valori legate de bani. De câţi bani este nevoie pentru a trăi o viaţă bună? Urmăreşti să ai un stil de viaţă confortabil, specific clasei de mijloc, sau ceva mai mult? Este mai important să ai timp decât să ai bani, altfel spus, eşti dispus să ai mai puţin pentru a munci mai puţin?
- • Valori legate de religie. Cât de importantă este religia pentru tine? Dacă aveţi religii diferite (sau unul dintre voi este religios şi celălalt nu), în ce religie vor fi crescuţi copiii voştri? Cum vei face faţă faptului că rudele se opun dacă te căsătoreşti cu o persoană de altă religie?

Poţi şi ar trebui să abordezi şi alte aspecte care sunt importante pentru amândoi. Luaţi loc, priviţi-vă în ochi şi analizaţi în amănunt ceea ce preţuiţi cu adevărat în viaţă. Dacă aveţi nevoie de ajutor, unii experţi au recomandat să vă notaţi valorile şi să le comparaţi. Un cuplu a ales ceea ce consideră a fi cele mai importante elemente în căsnicie – pentru cei doi soţi, acestea au inclus banii, copiii, cariera, religia, prietenii şi

relaţiile sexuale – şi fiecare a notat câte o valoare pentru fiecare aspect. Acest exerciţiu a dus la o discuţie serioasă despre diferenţele de valori. Dacă vă blocaţi, o căutare pe internet după criteriul „clarificarea valorilor” vă va conduce la exerciţii pe care să le puteţi folosi şi liste de valori pe care să le puteţi discuta. În cel mai rău caz, măcar veţi avea o discuţie interesantă, însă ar putea duce şi la o decizie mai bună în privinţa viitorului pe care îl are sau nu relaţia.

Printre experţi există unanimitate: Vei avea şansa la o căsnicie mai bună dacă partenerul tău preţuieşte aceleaşi lucruri în viaţă pe care le preţuieşti şi tu. De fapt, asemănările fundamentale rezolvă atât de multe lucruri într-o căsnicie încât probabil nici nu îţi vei da seama. Atunci când tu şi partenerul tău vedeţi lumea cam în acelaşi fel, căsnicia pare adesea să curgă armonios şi calm.

Grant Hamlin, 67 de ani, m-a ajutat să înţeleg acest mesaj. Grant este un cântăreţ de jazz de mare succes care emană un aer „cool”. Vorbeşte tot ca un cântăreţ de jazz şi a folosit o expresie care surprinde exact mesajul experţilor:

> Pentru a evita conflictele serioase, primul lucru de care ai cu siguranţă nevoie este să fiţi amândoi pe aceeaşi lungime de undă. În sensul de a avea aceeaşi poziţie. Cunosc o mulţime de oameni care au interese diferite şi pot să rămână împreună, însă eu revin la ceea ce am spus, şi anume că între anumite valori şi principii trebuie să existe o similitudine. Pe aceeaşi lungime de undă înseamnă ca cineva să îţi împărtăşească cu adevărat concepţia despre viaţă şi obiectivele pe termen lung. S-ar putea să ajungeţi acolo pe căi diferite, dar aveţi amândoi viziunea locului în care vreţi să ajungeţi şi a modului în care vreţi să vă planificaţi cursul vieţii împreună.

După cum spune Grant, să fiţi „pe aceeaşi lungime de undă” nu înseamnă că sunteţi exact la fel, însă aşa cum o partitură de jazz integrează perfect diferite instrumente, şi voi sunteţi orientaţi către acelaşi obiectiv – compunerea unei vieţi melodioase şi armonioase împreună. Mulţi vârstnici mi-au spus că dacă valorile voastre se află în concordanţă, tu şi partenerul

tău sunteţi în ton unul cu celălalt – pe aceeaşi lungime de undă. Însă dacă nu există armonie, spun ei, vei avea probabil necazuri serioase.

LECŢIA PATRU

Te căsătoreşti cu o familie

În general se crede că atunci când cuplurile se căsătoresc, soţii creează o unitate independentă, neafectată de legăturile cu familia extinsă. Credem că ce se întâmplă în prezent e diferit de ce se întâmpla în trecut, în culturile tradiţionale, când rudele aveau pretenţii mari de la cuplul căsătorit (gândeşte-te la romanele lui Jane Austen şi apoi derulează-ţi repede în minte filme precum My Big Fat Greek Wedding – Nuntă à la grec). S-a scris mult despre familia izolată, care a fost eliberată de povara obligaţiilor faţă de rude prin mobilitatea geografică şi reguli mai lejere de responsabilitate familială.

Nu te grăbi – legăturile rămân. Studiile arată că majoritatea oamenilor sunt prinşi în reţeaua relaţiilor apropiate cu familia extinsă pe tot parcursul vieţii. Mamele, taţii, fraţii şi surorile, precum şi alte rude formează nucleul grupului nostru social, după cum îl numesc sociologii, care ne înconjoară pe tot parcursul vieţii. Iată cea mai bună dovadă: atunci când dau de greu, majoritatea oamenilor apelează direct la familiile lor pentru a beneficia de sprijin emoţional şi material, pe care prietenii sau cunoştinţele nu pot sau nu vor să îl ofere. Pe scurt, cercetările ne arată că rămânem legaţi de familiile din care provenim mult timp după căsătorie.

Experţii sunt de acord. Mulţi au exprimat această lecţie în cuvinte aproape identice:

Nu te căsătoreşti doar cu o persoană; te căsătoreşti cu familia ei.

Prin asta vor să spună că rudele partenerului tău vor fi pe tot parcursul vieţii un ingredient din reţeta vieţii tale de persoană căsătorită. Prin urmare, o parte esenţială în procesul creşterii şanselor este să iei în considerare familia potenţialului partener înainte să te implici serios în relaţie. Este cea mai bună modalitate de a evita problemele serioase cu socrii, care pot să şubrezească o căsnicie.

Însă, majoritatea oamenilor nu se gândesc prea mult la socri în perioada în care ies la întâlniri. Ne petrecem timpul analizând interacţiunile dintre noi şi ne concentrăm pe sentimente, dorinţe şi conflicte personale. Însă odată ce vă căsătoriţi, fiecare partener aduce în căsnicie o serie de membri ai familiei de diferite tipuri şi care pot fi ciudaţi sau dificili. Spre deosebire de partenerul tău – pe care l-ai ales din proprie voinţă (presupun) –, relaţiile cu socrii nu ţin neapărat de noi. Şi aceasta este esenţa problemei: n-avem de ales în privinţa socrilor. Dacă ne plac, cu atât mai bine. Dacă nu ne plac, putem rămâne prinşi într-o luptă pe viaţă pentru a minimiza conflictele şi pentru a aplana dezamăgirile.

În capitolul 3, îţi voi împărtăşi sfatul experţilor pentru a şti cum să creezi cea mai bună relaţie posibilă cu socrii după ce te căsătoreşti. O alegere atentă a partenerului poate să ajute însă la prevenirea apariţiei acestor probleme – sau cel puţin să te pregătească pentru ele. Mi-au spus că alegerea înţeleaptă a socrilor sporeşte cu mult şansele de reuşită în căsnicie. Cei care au procedat astfel au povestit despre relaţii calde, care au întărit legătura dintre soţi. Ann Price, 86 de ani, a fost reprezentativă pentru aceşti vârstnici:

> Am avut noroc să intru în familia soţului meu. A avut o mamă minunată. Vreau să spun că era mai mult ca o mamă decât ca o soacră. Şi-a tratat nurorile ca pe propriile ei fiice. Dacă poţi să ai acest gen de relaţie cu socrii tăi, atunci eşti foarte, foarte norocos.

Dacă însă nu te afli în această situaţie norocoasă, este important să ştii asta cât mai devreme. Experţii avertizează că dacă există aspecte negative serioase, să nu le ignori, deoarece unirea a două familii poate fi şi mai dificilă decât unirea a doi

oameni într-o căsnicie. Cindy Barber, 72 de ani, a exprimat succint această problemă fundamentală:

> Între două familii pot exista diferenţe majore care să te solicite. Dar toată lumea se confruntă cu ele. Ştii, mi-am dat seama în urmă cu mult timp că singurul necaz cu socrii este acela că ei nu sunt tu. Nu au trecutul pe care îl ai tu. De asta este mai uşor să ai de-a face cu propria familie, deoarece ştii la ce să te aştepţi. Numai că păcatul cel mai mare al socrilor tăi este că nu sunt tu şi nu sunt familia ta.

Darren Freeman a fost căsătorit de două ori şi în ambele cazuri a avut relaţii complicate cu socrii. El a lămurit lucrurile în ceea ce priveşte provocarea cu care ne confruntăm cu toţii în abordarea acestui potenţial câmp minat:

> Nu poţi să scapi de relaţiile cu socrii. Trebuie să decizi aspecte precum la cine mergeţi de Ziua Recunoştinţei, cum abordezi relaţiile dintre nepoţi şi bunici şi aşa mai departe. Nu există un manual despre cum să combini experienţele de familie a doi oameni şi să vii cu o soluţie pentru a nu fi pus în umbră de părinţii partenerului. Nu cred că Windows a lansat până acum vreun program despre cum să îţi trăieşti viaţa alături de socri!

Oamenii de ştiinţă sunt de acord. Studiile efectuate pe tinerii căsătoriţi dezvăluie faptul că satisfacţia în relaţiile cu socrii este corelată puternic cu fericirea conjugală – şi este deosebită atunci când partenerul simte că i-a fost acordat „statutul de membru al grupului” în familia partenerului. Există şi o răsplată clară; cuplurile aflate în relaţii bune cu socrii primesc mai mult sprijin financiar şi ajutor în îngrijirea copilului. Invers, căsniciile în care relaţiile cu socrii sunt incompatibile au şanse mai mici de reuşită pe termen lung. Fără discuţie: relaţiile cu socrii contează într-o mare măsură.

Laura Klein, 73 de ani, nu şi-a dat seama ce dificultăţi va avea cu familia soţului ei. A rezistat şi a făcut tot posibilul în relaţie, dar îşi doreşte să fi fost mai atentă înainte de căsătorie:

> Cred că după ce te căsătoreşti trebuie să fii hotărât să faci treaba să meargă. Spun asta deoarece am aflat o mulţime de lucruri pe care nu le ştiam, iar el a aflat multe lucruri despre familia mea pe care nu le ştia. Aud mereu oamenii spunând:

„Păi, mă mărit cu el, nu cu familia lui”. Cât de neadevărat este. Te căsătoreşti cu familia. Trebuie să interacţionezi cu familia lui, dar să îţi protejezi propria familie. Nu este posibil să avem o căsnicie reuşită fără să ne înţelegem cu familia extinsă. Chiar şi după ani de zile în care fuseserăm împreună, tot nu mi-am dat seama de asta până când nu m-am căsătorit.

Unii experţi au o poziţie fermă în această problemă, recomandând că dacă relaţia ta cu familia partenerului este extrem de dificilă, nu ar trebui să avansezi cu relaţia. Această părere ar putea părea extremă, dar sarcina mea este să îţi transmit mesajul lor – sarcina ta este să decizi dacă îl asculţi sau nu. Unii experţi au luat exact această decizie şi s-au îndepărtat de un partener atunci când s-au confruntat cu opoziţia familiei lui şi cu relaţii disfuncţionale. Alţii, ale căror căsnicii s-au destrămat, au legat despărţirea în mare parte de faptul că socrii nu i-au acceptat.

William Schultz, 68 de ani, este unul dintre cei care au rezistat, dar sfătuieşte cuplurile aflate la început de drum să analizeze cu atenţie situaţia din familie şi să se gândească dacă merită. Sfatul lui ar putea părea dur, dar a fost repetat în aceiaşi termeni sau chiar mai fermi de către mulţi experţi. Socrii tăi pot face din căsnicia ta un succes deplin sau un eşec total. După cum a descris William situaţia:

Uite cum stau lucrurile. Dacă tu şi viitorul partener vă vizitaţi unul altuia familiile şi una dintre familii este clar împotriva alegerii copilului lor, poţi să te căsătoreşti în aceste condiţii, nicio problemă, dar dacă viitorii socri nu îl plac pe ales, îl vor ataca întruna şi în cele din urmă, în afara cazului în care persoana respectivă este extrem de puternică, familia va câştiga.

Acest lucru poate să ducă la divorţ, poate să ducă la izolarea familiei voastre, poate să provoace o suferinţă nespus de mare. Cei din familia soţiei mele practic mi-au spus: „Hei, nu ne place de tine”. Ştiu că eram foarte încântat atunci când socrul meu îmi spunea că sunt un vagabond – îmi pare rău, sunt sarcastic, dar aşa stăteau lucrurile. Nu a fost o situaţie bună. De fapt, cu o

săptămână înainte de nuntă au încercat să o silească pe soţia mea să anuleze totul.

Ambii parteneri trebuie să înţeleagă că nu sunt singuri în ecuaţie. Preiau tot arborele genealogic. Fii foarte atent la familie, în cadrul acelor prime întâlniri, la interacţiunile din cadrul ei şi la modul cum se comportă membrii săi. Fiind în cunoştinţă de cauză, viitorul partener poate să decidă dacă se retrage sau nu. Înclin să spun că dacă lucrurile acestea stau destul de prost, este mai bine să te retragi decât să te implici şi să speri că se vor îmbunătăţi. Este ca şi cum ai escalada vârful Pikes, extrem de dificil, şi nu sunt sigur dacă merită efortul.

Unitatea de măsură este prezentă aici în expresia „destul de prost”, deoarece mulţi experţi (după cum vom vedea în capitolul 3) au avut relaţii nu foarte strălucite cu socrii, dar prin multă muncă şi răbdare le-au făcut tolerabile. Alţi vârstnici, susţinuţi de partener, au rezolvat relaţiile neplăcute cu familia fugind de ea; alegerea de a locui departe de familie s-a dovedit a fi supapa de siguranţă care a redus neplăcerile. Ar trebui să te fereşti, potrivit experţilor, de combinaţia dintre nişte viitori socri extrem de toxici şi un partener foarte legat de ei. Experţii nu iau decizia în locul tău, însă te avertizează că o greşeală deosebit de gravă în alegerea unui partener este să nu ţii cont de părinţii lui, viitorii tăi socri.

LECŢIA CINCI

Trei semnale de avertizare

Alegerea unui partener de viaţă pare o sarcină extrem de complexă. Ne luptăm cu incertitudinea, încercând să anticipăm nişte efecte ce pot fi resimţite toată viaţa în funcţie de nişte date în mod inevitabil insuficiente. Nu putem prezice cu exactitate ce vom simţi pentru cineva peste un an, ca să nu mai vorbim peste cincizeci de ani. Şi cu siguranţă nu putem anticipa

fiecare eveniment care va apărea pentru a pune în dificultate legătura dintre noi şi partenerii noştri. Experţii s-au pronunţat deja: când vine vorba să te hotărăşti asupra unui partener de viaţă, nu ştii niciodată sigur dacă ai făcut alegerea potrivită.

Aceste realităţi ar putea să te facă să îţi pui mâinile în cap de disperare deoarece nu găseşti îndrumări pentru a alege corect. Din fericire, însă, câteodată lucrurile sunt de fapt mai puţin complicate decât par. Să luăm ca exemplu obiceiurile legate de sănătate. Gama ameţitoare de studii ce apar în presă – care se contrazic câteodată – face ca deciziile bune legate de sănătate să pară imposibile. De fapt, însă, oamenii de ştiinţă pot să îţi spună că există anumite lucruri – cum ar fi fumatul, obezitatea sau consumul de heroină – care sunt în mod evident alegeri îngrozitoare. Poţi să fii derutat în faţa suplimentelor, a dietelor la modă şi a programelor noi de fitness, dar anumite obiceiuri legate de sănătate sunt fără echivoc atât de nocive încât recurgerea la ele reprezintă în mod clar o opţiune greşită. Ai putea alege să le încerci, dar nu te poţi amăgi să crezi că iei o decizie bună.

Potrivit experţilor, acelaşi lucru este valabil şi pentru căsnicie. M-au convins că foarte multe suferinţe conjugale pot fi evitate dacă oamenii ar ţine cont de trei semnale de avertizare. Experţii consideră că aceste trei semnale sunt atât de clare încât este o greşeală uriaşă să continui relaţia dacă vreunul dintre ele este prezent. Au văzut destule decizii anapoda pentru a mai crede că doar puţini oameni intră în căsnicie cu totul ignoranţi în faţa acestor semnale de avertizare. Jeanette Newman, 66 de ani, a spus simplu:

> Atunci când observi semnalele de avertizare, ar fi bine să le dai atenţie. Te scuteşti de multe necazuri în felul ăsta. Mai devreme sau mai târziu, partenerul sau partenera îşi va arăta adevăratul chip. Mulţi oameni fac această greşeală, spunând: „Păi, nu am ştiut”. O, ba da, ai ştiut! Ai văzut cu siguranţă semnalele. Dar nu te-ai gândit decât că sunteţi îndrăgostiţi şi că îţi poţi asuma riscul. Dar ascultă, aceasta este persoana pe care ai acceptat-o în viaţa ta şi ţi-ai spus că poţi să ai încredere în ea. Prin urmare, dă dovadă de inteligenţă înainte să te înhami la o

căsnicie alături de o asemenea persoană, deoarece o parte din tine ştie că este o greşeală. Da, ştii.

Fetele mele sunt mari iubitoare ale filmelor de groază cu fantome şi case bântuite. Un lucru mă uimeşte mereu atunci când le vizionez împreună cu ele. Prima oară când o voce fără trup mi-ar şopti răguşit la ureche: „Ieşi aaaafarăăăăăă!”, aş zbughi-o de acolo înainte să apuci să faci vreo mişcare. Numai că protagoniştii adolescenţi ghinionişti sau familia năucită decid să rămână, în timp ce răzbunarea fantomelor pogoară asupra lor. Asta vor să spună experţii – unele comportamente îţi spun să ieşi dintr-o relaţie. Cu toate acestea, prea mulţi oameni ignoră semnele clare, se căsătoresc şi trec printr-o perioadă îngrozitoare (sau rămân chiar o viaţă întreagă în căsnicia respectivă), suferind consecinţele acelei decizii dezastruoase.

Pe măsură ce citeşti lecţia de faţă, te-ai putea întreba: „Experţii spun de fapt ceva evident?”. La care eu răspund: aceste idei nu pot fi chiar atât de evidente, din moment ce mii de oameni iau în fiecare an o decizie proastă în privinţa persoanei cu care se căsătoresc. Speranţa mea este că auzind despre aceste semnale de avertizare deseori ignorate de la 700 de oameni cu o experienţă enormă în căsnicie şi în afara ei, cel puţin unii cititori ar putea fi convinşi să evite o mare greşeală; iar cei care vă aflaţi deja în relaţii serioase, fiţi atenţi: aceste semnale de avertizare sunt valabile şi pentru voi. Ele reprezintă un bun instrument de diagnosticare pentru a decide dacă este nevoie de o remediere sau de o strategie de ieşire. S-ar putea să faceţi însă tot o alegere greşită, chiar şi după ani întregi de căsnicie.

Semnalul de avertizare nr. 1: Nimănui nu îi place de partenerul tău

Este un scenariu obişnuit. O femeie – să îi zicem Beth – întâlneşte un bărbat, Jim, şi este puternic atrasă de el. Încep să se întâlnească şi în curând ea îşi petrece tot timpul liber împreună cu el. Îi face cunoştinţă lui Jim cu prietenii ei, el se

uită la televizor cu Beth şi colegii ei de apartament, iar după câteva luni, ea face pasul de a-l invita acasă la părinţii ei de Ziua Recunoştinţei. Beth (care a trecut prin câteva relaţii şi ar vrea foarte mult să se aşeze la casa ei) simte că l-a găsit în sfârşit pe cel care i se potriveşte. Se apropie de 30 de ani – nu i-a venit oare vremea?

Un singur nor întunecă orizontul limpede: Beth este conştientă de o anumită reţinere din partea prietenilor şi a familiei. Bineînţeles, nimeni nu îi spune nimic în mod direct, pentru că nu se face aşa ceva. Însă atunci când s-a dus din nou acasă de Crăciun, a avut o discuţie mai pe ocolite cu tatăl ei, în care el a întrebat în treacăt dacă Jim fusese supărat în timpul vizitei de Ziua Recunoştinţei sau aşa este el mereu prost dispus? Mama ei, pierzându-şi tactul obişnuit, s-a întrebat cu voce tare dacă Jim mai are şi alte interese în afară de fotbal fantasy şi bursa de valori.

Situaţia devine şi mai clară atunci când Beth şi prietenele ei se întâlnesc într-un bar într-o vineri seară ca să se relaxeze. După un pahar sau două, Beth îl tot laudă pe Jim, dar nimeni nu pare dispus să continue subiectul, iar ea rămâne uimită şi rănită. Ulterior, în timp ce se îndreaptă către metrou, cea mai apropiată prietenă a ei (după ce şi-a făcut curaj) riscă şi face următoarea remarcă: „Beth, îmi cer scuze dinainte pentru că îţi spun asta şi trebuie să îmi promiţi că n-o să mă urăşti, dar atunci când am stat împreună cu toţii, ni s-a părut că Jim e cam răutăcios cu tine. Bănuiesc că vroia să fie amuzant, dar era mai degrabă sarcastic. Iar data trecută, când ai întârziat câteva minute la întâlnire, s-a enervat şi nu i-a trecut nici după ce ţi-ai cerut scuze. Nu este numai părerea mea – toată lumea crede la fel”.

Beth este uluită. Dar ce face? O reacţie ar fi supărarea defensivă. Prietenele nu înţeleg; sunt geloase pe relaţia ei; trebuie doar să îl cunoască mai bine pe Jim. Este cea mai bună şansă a ei la fericire, aşa că de ce nu pot să fie şi ele fericite pentru ea? Pe măsură ce aceste sentimente se acumulează, s-ar putea ca Beth să îşi transfere din ce în ce mai mult atenţia şi

timpul liber către Jim, ceea ce o îndeamnă să se implice serios în relaţie.

Sau ar putea să le asculte pe prietene. Să asculte serios şi receptiv părerile lor, acceptând că vin din dragoste şi grijă pentru ea. Ar putea să efectueze un exerciţiu de gândire, întrebându-se: Şi dacă au dreptate? Pentru că exact asta ne sfătuiesc experţii: ascultă cu atenţie avertizările prietenilor şi familiei cu privire la potenţialul partener. S-ar putea ca până la urmă să le respingi părerile negative, dar merită să le iei foarte în serios. Şi asta deoarece potrivit experţilor, dacă nimănui nu îi place de partenerul tău, atunci acesta este un semnal de avertizare foarte serios.

Marian Lawson, 68 de ani, te avertizează să eviţi tentaţia de a ignora părerile celorlalţi cu privire la relaţie:

> Sora mea mi-a spus că fac o greşeală. Prietena mea cea mai bună mi-a spus că ar trebui să aştept. Însă eu nu le-am ascultat. A existat o avertizare de care ar fi trebuit să ţin seama şi nu am ţinut. Ştii, este greu să vezi aceste semne atunci când te îndrăgosteşti de cineva. Poţi să te uiţi cu atenţie, dar nu sunt sigură că le vei vedea cu adevărat când eşti în acea stare. Aşadar, vezi ce părere au prietenii şi familia; m-ar fi scutit de ani întregi de suferinţă. Mergi la o persoană care dă dovadă de înţelegere faţă de amândoi şi vezi dacă te poate ajuta să-ţi dai seama ce se întâmplă de fapt.

În Statele Unite ne-am îndepărtat de mult timp de aprobarea formală a familiei cu privire la partener (deşi anumite grupuri etnice mai practică şi acum acest obicei). Cei mai mulţi dintre noi suntem lăsaţi să găsim singuri soluţia la dilema legată de partenerul potrivit, folosindu-ne adesea de experienţa noastră limitată şi de cultura populară ca de un îndrumător. În absenţa peţitoarelor şi a căsătoriilor aranjate, poţi să te protejezi solicitând mereu părerea familiei şi prietenilor. S-ar putea ca o persoană să nu se înţeleagă bine cu partenerul tău, dar dacă dovezile se tot adună, experţii spun: ia în serios părerile negative. Dacă alţii nu sunt de acord din cauza prejudecăţilor (din motive rasiale, de exemplu), poţi să nu iei în seamă asemenea prejudecăţi, însă experţii afirmă că este o greşeală

să ignori îngrijorările persistente ale oamenilor în care ai încredere şi care îţi spun că partenerul tău nu se poartă frumos cu tine, te face nefericit sau nu este potrivit pentru tine. Ascultă cu atenţie şi în cazul în care continui relaţia, cel puţin faci acest lucru avertizat fiind.

Semnalul de avertizare nr. 2: Furie explozivă şi disproporţionată

În cadrul Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie am avut plăcerea să stau de vorbă cu o serie de cupluri care sunt fericite în căsnicie de mai bine de şaizeci de ani. Uneori evitam să închei discuţia cu cei doi soţi deoarece era ca şi cum m-aş fi relaxat într-un fotoliu confortabil, lângă o fereastră însorită. Am trecut însă şi prin experienţa în care am stat neliniştit pe marginea unui scaun în timp ce cineva îmi povestea despre experienţele chinuitoare dintr-o căsnicie care o luase pe o cale greşită, fie dintr-odată, fie treptat. Unii dintre aceşti supravieţuitori au descoperit împlinirea (şi siguranţa) într-o a doua căsnicie, pe când alţii nu au mai redobândit niciodată încrederea de a mai intra într-o relaţie.

Atunci când le-am cerut sfaturi despre căsnicie, am observat o idee comună în recomandările lor pentru tineri. Multe persoane pentru care căsnicia s-a dovedit a fi un fiasco au povestit despre acelaşi semnal de avertizare şi îi îndeamnă pe tineri să îl ia foarte în serios: furie explozivă şi disproporţionată în perioada dinaintea căsătoriei.

Bineînţeles că toată lumea se înfurie din când în când. Te înfurii fie din cauză că ţi-ai lovit degetul mare cu ciocanul, fie pentru că cineva a intrat în faţa ta la coadă. Experţii se referă însă la o altfel de furie. Îţi spun să te fereşti de persoana cu un temperament furios care pare să se „enerveze din nimic” şi în special a cărei furie este exagerată raportată la situaţie. Mai mult, te avertizează că, de cele mai multe ori, aceste izbucniri nu se vor îndrepta împotriva ta înainte de căsătorie. Experţii spun că asemenea persoane se străduiesc, cât timp fac curte, să îşi ţină sub control furia faţă de persoana pe care încearcă să

o impresioneze. Prin urmare, trebuie să analizezi cu atenţie cum reacţionează la situaţii frustrante şi la alţi oameni.

Charlene Carlson, 76 de ani, a scăpat ca prin urechile acului din relaţia cu un bărbat de care se ataşase serios. După cum mi-a povestit:

> Aveam un iubit, eram în oraş cu el, la metrou, şi am pierdut trenul pentru că ne aflam pe partea cealaltă a platformei. Urcam scările, iar el a scos un pumn de monede din buzunar şi le-a aruncat pe toate pe jos şi a spus nişte lucruri îngrozitoare, întrucât era foarte furios din cauză că pierdusem trenul. Şi atunci când s-a întâmplat asta, m-am uitat la acea persoană şi mi-am zis: „Nu vreau să îmi petrec viaţa cu un asemenea om”. A fost vorba doar de un moment, dar, foarte grăitor. Îţi poţi da seama ce fel de persoană este dacă pierdeţi avionul, dacă vi se rătăcesc bagajele, dacă rămâneţi pe afară într-o zi ploioasă sau ceva de genul acesta. În asemenea situaţii stresante, dacă va face scandal sau va arunca cu lucruri, întreabă-te dacă vrei să îţi petreci viaţa cu un om care reacţionează în felul ăsta.

Experţii au atras atenţia asupra faptului că ar trebui să te pună pe gânduri furia îndreptată către alte persoane, deoarece, mai mult ca sigur, chiar tu vei deveni ţinta unor manifestări similare mai târziu (chiar dacă acest lucru nu este evident la începutul relaţiei). Beverly Elliot, 69 de ani, a avut o primă căsnicie nefericită, care a durat trei ani. Ar fi evitat această greşeală dacă ar fi luat mai în serios dovezile despre manifestările de furie la locul de muncă:

> Ştii, cred că trebuie să fii atent la particularităţile comportamentale. Dacă cuiva nu îi place niciun loc de muncă, dacă nu se înţelege niciodată cu angajatorul – acestea ar fi trebuit să fie nişte semnale de avertizare pentru mine că aveam de-a face cu un om care nu funcţiona bine în relaţia cu ceilalţi şi trecea de la o extremă la alta. Se enerva mereu pe cineva de la serviciu, aşa că îşi tot pierdea slujbele. Din cauza furiei nu putea niciodată să fie fericit într-un colectiv. Asta ar fi trebuit să îmi dea de gândit.

Nu numai femeile sunt cele care îşi doresc să fi anticipat pericolul furiei explozive şi să fugă în direcţia opusă. Derek

Cross, 77 de ani, a trecut prin această situaţie cu soţia lui, Sally. Deşi cuplul a rămas căsătorit timp de cincizeci de ani, în mare măsură din cauza credinţei religioase puternice, el are şi acum îndoieli că decizia de a se căsători cu ea a fost una corectă. Iată ce mi-a povestit:

> Nu te grăbi să te căsătoreşti. Am fost logodiţi şase luni. Dacă aş fi cunoscut-o de mai mult timp, cred că aş fi anulat nunta, pentru că Sally se enerva prea uşor. Asta m-a deranjat. Dacă nu intervine furia, poţi să rezolvi orice. Ar fi trebuit să îmi dau seama că furia ei era iraţională şi incontrolabilă.

Mi-a spus cu o voce încărcată de emoţie:

> Câteodată nu puteam să fac nimic altceva decât să plec. Să mă urc în maşină şi să plec. În primul an de căsnicie, îmi aduc aminte de un moment când, în toiul iernii, plângeam atât de tare încât n-am mai putut să conduc şi am tras pe dreapta. Mă întrebam cum de puteam fi atât de fericiţi în cea mai mare parte a timpului şi apoi, la câteva săptămâni, să ne certăm în halul ăsta? Se ducea totul de râpă. Eu nu suport certurile, nici cu soţia mea, nici cu altcineva. Pentru mine o ceartă înseamnă violenţă, iar eu sunt un tip paşnic.

> Soţia mea nu are această calitate. Explodează ca o bombă. Nu a avut niciun pic de răbdare cu copiii sau cu mine. Ar fi trebuit să dau atenţie acestui fapt mai devreme, deoarece sunt sigur că au existat semne. Din păcate, însă, nu am făcut-o.

Căsătoria cu o persoană care are un temperament furios face ca relaţia să aibă puţine şanse. În ficţiune sau în filme, o asemenea persoană poate să pară atrăgătoare, într-un mod periculos (gândeşte-te la Heathcliff din La răscruce de vânturi), dar din experienţa îndelungată a experţilor, furia care nu poate fi explicată sau controlată – fie îndreptată împotriva altor oameni sau chiar împotriva unor obiecte – este un semnal de avertizare care nu trebuie ignorat.

Semnalul de avertizare nr. 3: Partenerul tău nu îşi poate controla consumul de alcool

Ar putea să pară o altă chestiune evidentă: Cine, te-ai putea întreba, intră într-o căsnicie alături de un om care are o problemă evidentă cu băutura? Sunt sigur că ştii deja răspunsul. Foarte mulţi oameni fac exact acest lucru şi, potrivit experţilor, după aceea regretă. Oameni precum Glenda Wright, 81 de ani:

> L-am cunoscut pe William după ce a ieşit din armată. Era un bărbat arătos. Mi-a plăcut nespus că avea o latură mai sălbatică. Ei bine, faptul că bea făcea parte din latura aceea sălbatică. Odată a trecut pe la mine să mă vadă dar mi-am dat seama că era băut şi l-am expediat. A plecat, dar era clar că nu a înţeles de ce. Au existat semne şi mai clare decât acesta. Ieşiserăm cu prietenii, iar el a băut mult. M-a condus pe jos până acasă dar era clar că nu mai putea să meargă. Bineînţeles că eu nu voiam să îl las să intre, s-a împiedicat, a căzut şi a dormit câteva ore pe gazonul meu. Ar fi trebuit să îmi dau seama. Dacă nu putea să controleze acest aspect măcar pentru a face o impresie bună în perioada în care eram iubiţi, ce avea să se întâmple după ce ne căsătoream?

Experţii au subliniat faptul că există dificultăţi inerente în a determina dacă alcoolul este un semnal real de avertizare, mai ales în cazul tinerilor. Începem de obicei relaţii serioase spre sfârşitul adolescenţei şi pe la douăzeci şi ceva de ani; o mare parte dintre oameni îşi întâlnesc viitorul partener de viaţă la facultate, iar perioada facultăţii este notorie pentru excese. (Locuiesc într-un cartier de studenţi dintr-un oraş universitar şi, crede-mă, ştiu ce înseamnă excesul la această vârstă.) Tiparul respectiv persistă până la douăzeci şi ceva de ani, mai ales în zonele urbane în care o mare parte dintre întâlnirile obişnuite şi romantice au loc în baruri. Este aşadar oarecum inutil sau chiar absurd să considerăm consumul de alcool un semnal de avertizare important în vederea căsătoriei? De fapt, aşa cum se întâmplă adesea, sfatul experţilor în privinţa acestui subiect nu este unul simplist, „Nu te căsători cu un beţiv”, aşa cum te-ai putea aştepta, ci unul mai nuanţat. Când vine vorba despre acest semnal de avertizare, experţii oferă trei mesaje extrem de importante.

Primul este cel mai evident: dacă cineva suferă de o dependenţă de alcool reală – este, adică, alcoolic –, rupe relaţia.

Mai mulţi vârstnici s-au confruntat cu abuzul de alcool în căsniciile lor. Ţine minte că vorbim despre generaţia care s-a maturizat în epoca descrisă în serialul Mad Men (Oameni nebuni), când două pahare de martini la prânz şi petrecerile de tip cocteil erau o regulă. În plus, mulţi bărbaţi s-au întors din al Doilea Război Mondial sau din cel din Coreea cu obiceiul de a bea, pe care l-au dobândit în timpul serviciului militar. Fără excepţie, acei vârstnici care au ignorat problema serioasă cu alcoolul au regretat profund. Potrivit experţilor, îţi pui într-un pericol real şansele la o căsnicie fericită dacă te căsătoreşti cu cineva care este în mod clar dependent de alcool.

A doua chestiune se leagă de întrebarea: „Cum rămâne cu o persoană al cărei comportament legat de băutură este mai aproape de normal?”. Când devine consumul de alcool un semnal de avertizare? Pentru experţi, totul se reduce la autocontrol. Pun multă valoare pe gradul de responsabilitate al fiecăruia – să dea dovadă de un simţ al măsurii şi al precauţiei în privinţa comportamentelor riscante. În această privinţă, ne spun ei, lipsa autocontrolului este deosebit de problematică. Şi trebuie să cântăreşti dacă este sau nu un semnal de avertizare. Partenerul tău poate să îşi controleze comportamentul privind consumul de băutură sau este controlat de el?

Sophia Spencer, 77 de ani, a rezumat ceea ce gândesc vârstnicii despre această problemă:

> Cred că dacă îţi urmăreşti cu atenţie iubitul sau iubita, vei şti când are o problemă cu băutura. Comportamentul său întrece măsura? Îţi spune că nu va mai bea atât de mult într-o seară şi după aceea bea la fel de mult? Se află într-o conjunctură în care ar fi potrivit să bea moderat dar bea prea mult? Pe când eram iubiţi, viitorul meu soţ a venit la o petrecere de Crăciun în casa părinţilor mei. Singura băutură alcoolică era un punci cu coniac, iar el nu putea pur şi simplu să se dezlipească de sticlă, ajungând să mă facă de râs în faţa familiei mele.

A treia idee a experţilor este următoarea: lipsa autocontrolului în privinţa băuturii este foarte puţin probabil să se rezolve, în ciuda promisiunilor partenerului că va reuşi să-şi controleze consumul. Este unul dintre acele aspecte în privinţa

cărora oamenii nu se schimbă atât de mult pe cât sperăm noi. Bineînţeles că am văzut cu toţii un tânăr aparent de nestăpânit care se îndreaptă (având doar câte o recădere ocazională) după ce se căsătoreşte. Ţine minte însă că experţii vorbesc despre creşterea şanselor. Dacă vrei să îţi creşti şansele la o căsnicie fericită, trebuie să alegi pe cineva care – chiar dacă îi place să bea – nu îşi pierde autocontrolul. Deşi experţii s-au concentrat pe alcool pentru că abuzul de droguri apărea rar în relaţiile lor, vremurile s-au schimbat. Aceeaşi regulă se aplică şi pentru abuzul de droguri – consideră-l un semnal de avertizare care nu trebuie ignorat.

LECŢIA ŞASE

Cinci secrete pentru a-ţi alege partenerul

Am parcurs până acum cea mai mare parte a drumului în vederea găsirii unui partener de viaţă. Experţii ne-au spus cum să ne creştem şansele de succes atunci când vrem să alegem persoana potrivită. Ne-au dat sfaturi generale despre calităţile pe care să le căutăm la un partener şi despre defectele pe care să le evităm.

Însă unul dintre marile avantaje de a primi sfaturi de la vârstnicii noştri este acela că nu se tem să fie foarte clari în ceea ce spun. Vreau acum să îţi împărtăşesc din ponturile experţilor pentru a evita o decizie proastă în privinţa căsătoriei. Îmi place bucătăria cajun, iar autorul meu preferat de cărţi de bucate, Paul Prudhomme, numeşte acest gen de sfat un „bonus” – ceva care se dă în plus (cum ar fi a treisprezecea gogoaşă pe care o primeşti gratuit pentru cele douăsprezece gogoşi cumpărate). Gândeşte-te la aceste bonusuri ca la nişte secrete de cunoscător primite din partea experţilor. Toate pot fi

aplicate pentru a te ajuta să ajungi la un răspuns în cazul străvechii întrebări legate de relaţii: Să rămân sau să plec?

1. Observă comportamentul persoanei iubite în situaţii dificile şi neobişnuite

Ai cunoscut pe cineva, v-aţi întâlnit o vreme şi acum te gândeşti să mergeţi mai departe. Experţii propun un test esenţial de diagnosticare, ce poate fi folosit de la început pentru a vedea dacă relaţia are vreun viitor. Întâlnirile şi timpul petrecut împreună presupun de obicei să ieşiţi în cluburi sau la film, să vă uitaţi acasă la televizor şi poate să plecaţi într-un weekend şi să staţi la o pensiune. Potrivit experţilor, însă, acest lucru nu este suficient. Pentru a decide dacă mergi mai departe într-o relaţie sau dai înapoi şi mai cauţi, ar trebui să treci împreună cu partenerul prin experienţe care nu se află pe lista programului vostru obişnuit.

Înainte ca relaţia să avanseze prea mult, aceştia te sfătuiesc să încerci să îl observi în cele mai rele momente – sau dacă nu în cele mai rele, cel puţin într-o situaţie stresantă şi dificilă. Au foarte multe idei despre cum poţi să îţi testezi relaţia. O sugestie des întâlnită a fost o aventură în aer liber, în care eşti obligat să ieşi din zona ta de confort.

Ralph Perkins, 67 de ani, şi-a cunoscut soţia la facultate, unde au avut ocazia să se implice împreună în activităţi de binefacere. Faptul că s-au cunoscut serios în cadrul acelei experienţe a contribuit la căsnicia lor reuşită de patruzeci şi doi de ani.

> Dacă este posibil, mergeţi împreună într-o tabără de lucru sau ceva de genul ăsta, unde să vă vedeţi unul pe altul făcând ceva plini de noroi şi murdari şi să observaţi ce se întâmplă. Faceţi câteva lucruri care nu se regăsesc în rutina voastră de zi cu zi şi puneţi-vă relaţia la încercare. Vedeţi cum vă descurcaţi. Noi ne-am ocupat de voluntariat în locuri în care trăiesc oameni extrem de săraci. Aţi putea face genul acesta de lucruri, să

lucraţi pentru Habitat for Humanity[2], să faceţi parte din echipe de lucru şi să experimentaţi situaţii diverse.

Alţi experţi au recomandat cu tărie o excursie cu cortul – cu cât mai dură, cu atât mai bine. Gene Roy, 75 de ani, a primit o lecţie nepreţuită dintr-o astfel de experienţă:

> Este frumos să începeţi prin conversaţii, astfel se clădeşte baza, dar acţiunile sunt cele care întăresc sau discreditează cuvintele. Aşa că trebuie să treceţi prin situaţii de viaţă împreună. Am mers cu cineva cu care mă cunoşteam de ceva vreme într-o drumeţie dificilă, într-un parc naţional. Am luat-o prin pădure, unde nu era apă, dar erau urşi. Am rămas fără mâncare şi toate cele – şi atunci, dintr-odată, ne-am dat seama că nu ne cunoşteam de fapt deloc.

Nu îţi place să mergi cu cortul? Unii experţi au propus să vă puneţi la încercare ataşamentul făcând o excursie lungă cu maşina, doar voi doi. Ideea este că dacă reuşiţi să călătoriţi împreună mai mult timp, pe cont propriu, şi să treceţi cu bine peste micile neplăceri inerente – nu doar, să zicem, să petreceţi un weekend la o vilă pe plajă cu prietenii –, atunci aţi trecut un test de compatibilitate important. Doris Steele, 71 de ani, spune:

> Fă o excursie mai lungă, în care să mergi opt ore pe zi cu maşina, alături de persoana cu care vrei să te căsătoreşti. Vezi dacă reuşiţi să ajungeţi la un consens şi să nu vă certaţi pe teme precum pe unde trebuie să ieşiţi de pe autostradă, de unde să cumpăraţi de mâncare. Vei afla multe lucruri importante!

Alte două sugestii nu presupun să plecaţi undeva, însă te pot ajuta totuşi să testezi limitele relaţiei. Fii foarte atent, propun vârstnicii, la modul în care se poartă persoana iubită atunci când eşti bolnav. Te sprijină? Sau dispare până când se termină febra, frisoanele şi vărsăturile? (Bineînţeles că boala nu este un test pe care să îl poţi pune la cale, dar va apărea cu siguranţă, dacă vă întâlniţi suficient timp.) Cealaltă sugestie pentru a

[2] Habitat for Humanity este o organizaţie nonprofit care îşi propune să ajute comunităţile sărace care se confruntă cu problema lipsei de locuinţe.

decide dacă sunteţi compatibili? Încercaţi să zugrăviţi o cameră împreună (sau să faceţi o altă activitate complexă de natură casnică, ce necesită cooperare). Ideea este următoarea: pentru a decide dacă merită să avansaţi cu relaţia de la faza de început, ieşiţi din rutina întâlnirilor şi faceţi ceva dificil şi diferit.

2. Fă o listă

Ar putea să sune calculat şi lipsit de romantism, dar experţii sugerează să întocmeşti o listă cu lucrurile pe care le vrei de la o relaţie. Poate şi mai important este să îţi notezi de ce ai nevoie în relaţie – caracteristicile necesare pe care trebuie să le aibă o persoană pentru a face căsnicia să meargă. Experţii au precizat că nu este doar un bun exerciţiu atunci când te decizi dacă să te implici sau nu, ci este, de asemenea, util şi atunci când eşti în căutarea unei relaţii. Dacă te gândeşti la modul cum trebuie să fie un partener şi la ce anume e considerat a fi un aspect intolerabil, poţi evita relaţiile fără niciun viitor.

Acest sfat i-a adus succesul lui Rowena McCabe, 69 de ani, care a avut un trecut conjugal extrem de dificil. Prima ei căsnicie s-a încheiat atunci când soţul a părăsit-o brusc, fără nicio avertizare. A doua căsnicie a fost şi ea foarte dificilă: soţul ei a dezvoltat o boală psihică şi a devenit violent. Îngrijorată pentru copilul ei, a pus capăt căsniciei. Aceste experienţe au determinat-o să alcătuiască o listă. A cunoscut un bărbat care i-a devenit al treilea soţ – şi cu care are o căsnicie foarte fericită de optsprezece ani. Iată ce a făcut:

> Când l-am cunoscut pe Graham şi am decis să am o relaţie cu el, m-am aşezat, am luat o foaie de hârtie şi am scris avantajele şi dezavantajele. Aveam treizeci şi ceva de ani pe atunci şi mi-am zis: „Hmm, să ştii că asta vreau”. Iar băiatul acesta avea acele calităţi – mult mai multe calităţi decât defecte. Eram deja conştientă de ceea ce aveam nevoie în acea perioadă a vieţii mele. S-ar putea să sune rece şi calculat, însă am făcut o listă cu ce puteam aduce eu în relaţia noastră şi cu ce putea aduce el. Aveam un băieţel şi să-i asigur tot ce avea nevoie era deosebit de important pentru mine. Şi a ieşit foarte bine.

Alcătuirea unei liste te poate ajuta şi să cântăreşti punctele forte şi punctele slabe ale unui potenţial partener. Şi Kristin Beck, 83 de ani, când a simţit că s-a săturat de logodnicul ei, a făcut acest exerciţiu:

> Mă gândeam câteodată: „De ce să mă căsătoresc cu omul ăsta? Este atât de enervant şi nu îl mai suport”. După care îmi spuneam: „Sunt o mulţime de lucruri în neregulă cu el”. Aşa că scoteam o foaie de hârtie şi scriam ce nu era în regulă cu el. Şi apoi mă gândeam: „Păi, ca să fiu corectă, hai să scriu şi lucrurile pozitive”, iar lista cu cele pozitive era mereu mai lungă şi mai importantă! Prin urmare, în cele din urmă ne-am căsătorit.

Nimeni nu îţi poate spune ce ar trebui să se regăsească pe lista ta – asta depinde de tine. Experţii spun însă că atunci când te decizi dacă să te implici sau nu într-o relaţie, o listă poate fi foarte utilă.

3. Verifică-i simţul umorului

Experţii cred că unele dintre viitoarele probleme conjugale pot fi diagnosticate pe baza întrebării: „Credem amândoi că sunt amuzante aceleaşi lucruri?”. Simţul umorului este important, spun vârstnicii, din două motive.

În primul rând, pentru că este un indicator solid al compatibilităţii. Dacă râdeţi de aceleaşi lucruri, vă aflaţi probabil „pe aceeaşi lungime de undă”, vedeţi lumea la fel. După cum a spus Al Davidson, 70 de ani, atunci când îţi cauţi un partener, ar trebui să te întrebi:

> Râde la glumele mele? Le înţelege? Sau râde numai din politeţe? Cât de real este acest lucru? Şi asta pentru că eşti în căutarea unei perspective şi a unei abordări similare a vieţii, iar aceste elemente sunt greu de definit, dar simţul umorului poate să îţi spună multe.

Mai există şi un al doilea motiv pentru care să analizezi cu atenţie simţul umorului: vei rămâne cu persoana respectivă foarte mulţi ani. Dacă ideea sa de umor de bună calitate presupune farse, iar a ta nu, poţi fi sigur că nici peste cincizeci

de ani perna care trage vânturi nu ţi se va părea mai caraghioasă ca acum. Angela Briggs, 74 de ani, mi-a povestit:

> Cred că umorul este foarte important. Pentru noi e o problemă deoarece, pe măsură ce a trecut timpul, ne-am dat seama că nu suntem mereu pe aceeaşi lungime de undă în legătură cu simţul umorului, iar asta poate să creeze un fel de gol între noi. Genul de lucruri care lui i se par amuzante, mie nu mi se par la fel de amuzante şi lucrul ăsta devine din ce în ce mai deranjant cu timpul. Constituie o problemă reală într-o relaţie.

Dacă însă vi se par amuzante aceleaşi lucruri, relaţia are de câştigat în timp. Jordan Sherman, 94 de ani, demonstrează beneficiile pe care i le-a adus râsul de o viaţă împreună cu soţia:

> Eu am un simţ al umorului mai neobişnuit, care ei i se pare extrem de amuzant, iar eu mă bucur. Râdem foarte mult împreună. Este o relaţie bună. Fac glume în fiecare zi. Ea râde foarte mult. Cred că atitudinea asta a noastră este responsabilă de cei şaizeci şi şase de ani de căsnicie. Consider că ea ne-a ţinut împreună. Şi mai glumim şi acum; încă ne distrăm.

4. Observă cum joacă jocuri partenerul tău

Trebuie să recunosc că această testare inedită a unui potenţial partener nu mi-a trecut niciodată prin minte. Însă mai mulţi vârstnici au sugerat că poţi afla multe despre potrivirea ca partener în căsnicie a unei persoane dacă observi cum joacă jocuri.

I-am luat un interviu lui Chen Xiu, 74 de ani, într-un centru pentru seniori care deserveşte în principal o comunitate de chinezi americani. Nu mi-am dat seama pe loc de semnificaţie când am fost condus printr-o cameră mare, în care vârstnici chinezi erau aşezaţi în jurul unor mese, jucând extrem de concentraţi un joc, în sunetul pieselor care se ciocneau unele de altele. Directorul centrului m-a informat că jocul se numeşte mahjong şi că era activitatea preferată în centru. Prin urmare, nu am fost luat chiar prin surprindere atunci când m-am aşezat

să stau de vorbă cu Chen Xiu, la o cafea şi nişte prăjituri cu cremă de ou de la o patiserie chinezească locală.

Chen Xiu a fost căsătorită cincizeci de ani, întâlnindu-şi soţul într-una dintre perioadele cele mai turbulente din istoria Chinei. După câţiva ani, cuplul a emigrat în Statele Unite şi a avut doi copii. Deşi s-a adaptat bine la cultura americană, Chen Xiu rămăsese fidelă concepţiei sale tradiţionale chineze asupra lumii. De la bătrânii din familia ei, a învăţat o lecţie preţioasă pe care le-a transmis-o propriilor copii:

> În cultura chineză ascultăm de cei din generaţiile vârstnice, iar ei ne-au spus că dacă vrem să vedem cum este de fapt o persoană – ce fel de personalitate are, cum se comportă –, atunci să o observăm cum joacă mahjong, pentru a putea remarca modul în care face faţă presiunii atât atunci când câştigă cât şi atunci când pierde. Astfel poţi să cunoşti acea persoană, să observi cum face faţă stresului, pierderii sau succesului. Şi – la fel ca în viaţă – cum face faţă eşecului. Din aceste lucruri mărunte vezi cum este de fapt o persoană.

Prima mea reacţie a fost: „Hei, trebuie să aflu mai multe despre mahjong!”. Am descoperit că jocul mahjong presupune în mare măsură pricepere, abilitate de estimare, o bună strategie, dar şi capacitatea de a face faţă stresului. Aşadar acum înţelegeam raţiunea din spatele acestei recomandări. Ea a adăugat: „Deoarece atunci când doar staţi de vorbă, poţi să te prefaci într-o oarecare măsură. Poţi să ascunzi lucruri despre tine, dar uneori, atunci când vine vorba despre cum se comportă oamenii în realitate, jocul îţi arată adevărata personalitate. Asta face mahjong-ul”.

Şi nu numai mahjong-ul. Jessica Cruz, 68 de ani, are aceeaşi părere despre jocul din cultura ei: domino. La fel ca aproape toţi vârstnicii din Puerto Rico pe care i-am cunoscut – şi chiar de peste tot din Caraibe –, Jessica joacă domino. „Obişnuiam să mergem într-un club pentru a juca domino. Îmi place să joc domino şi îi plăcea şi lui. E frumos; e distractiv. Şi îţi menţine mintea ageră, ştii asta? Chiar şi în casa cuiva, primul lucru pe care îl vezi când intri este o masă de domino”. Iar jocul a ajutat-o să îşi aleagă soţul:

Uite cum am ştiut că el era omul potrivit. L-am cunoscut, am început să jucăm domino şi atunci mi-am dat seama. Tinerii de astăzi par că îşi caută perechea în baruri, însă dacă observi pe cineva jucând un joc precum dominoul, îţi faci o idee destul de bună despre personalitatea lui.

Prin urmare, indiferent dacă este vorba despre mahjong, fotbal, softball sau un joc de societate precum scrabble sau monopoly, să-l observi pe partenerul tău în timpul jocului poate fi mai edificator decât cuvintele, după cum spun vârstnicii.

5. Înainte să te căsătoreşti, vorbeşte cu vârstnicii în care ai încredere

Eşti, aşadar, gata să faci saltul în căsnicie (sau într-o relaţie serioasă). Mai ai un lucru de făcut: găseşte doi soţi în vârstă care sunt împreună de zeci de ani. Aşază-te la o masă cu ei. Discută cu ei. Observă-i. Îţi pot garanta că este o experienţă unică. După o după-amiază sau o seară petrecută astfel, vei vedea cât de mult îţi vei dori să ajungi şi tu la fel. Şi s-ar putea să îţi fie mai clar dacă partenerul tău este cel cu care poţi realiza ce a realizat acest cuplu.

Bombardează-i cu întrebări. Povesteşte-le despre relaţia ta şi despre decizia în faţa căreia te afli şi întreabă-i: „De unde să ştim sigur?”. Află ce probleme trebuie să anticipezi şi cum le-au depăşit ei. Stând de vorbă cu un cuplu căsătorit de mult timp, îţi vei face o idee despre cum va arăta viitorul. Asta îţi permite să îţi imaginezi propria relaţie în decursul următoarei jumătăţi de secol şi să te gândeşti dacă partenerul tău chiar este cel cu care poţi ajunge la linia de finiş a căsătoriei. Nu există o sursă de sfaturi mai bună decât vârstnicii căsătoriţi de mult timp, aşa că de ce să nu profiţi de ea?

CAPITOLUL 2

Comunicarea este soluţia

Trebuie să fii deschis pentru a vorbi şi a dezbate pe îndelete lucrurile. Nu te opri niciodată. Trebuie să comunicaţi unul cu altul despre orice este important. Nu te mulţumi să spui: „Ei bine, acum sunt căsătorit. E a mea, aşa că discuţiile nu trebuie să mă mai preocupe”. Comunicarea reprezintă o parte esenţială a oricărui fel de relaţie, dar în căsnicie este cea mai importantă, întrucât deveniţi foarte dependenţi unul de celălalt şi aţi trecut prin atâtea împreună.

Poţi în general să spui exact ceea ce simţi; acesta este cel mai bun lucru în căsnicie. Partenerul te cunoaşte atât de bine încât există o libertate de exprimare ce lipseşte din aproape orice alt gen de relaţie. Pe de altă parte, intimitatea cunoaşterii dintre voi poate să facă din însuşi actul de a vorbi un lucru minunat. Nu lăsaţi niciodată comunicarea să înceteze, deoarece ea vă menţine cu adevărat căsnicia în viaţă.

– Federico, 83 de ani, căsătorit de 60 de ani

Atunci când vine vorba despre comunicarea conjugală, s-ar putea să nu te gândeşti imediat la americanii cei mai bătrâni ca la nişte îndrumători. Au fost crescuţi înainte de atmosfera deschisă a anilor ’60, care punea accent pe sinceritate şi pe „a spune lucrurilor pe nume”. Au crescut fără influenţa copleşitoare a culturii psihoterapeutice din prezent. Relaţiile dintre sexe erau mai rigide, iar bărbaţii optau adesea pentru genul puternic şi tăcut. Aşa că atunci când vine vorba despre generaţia cea mai veche, avem în minte imaginea bunicii care croşetează şi a bunicului care citeşte, fără să schimbe niciun cuvânt unul cu altul, în timp ce ceasul din salon măsoară zgomotos minutele care trec.

Nici nu am putea fi mai departe de adevăr. Atunci când au fost întrebaţi: „Care este secretul unei căsnicii îndelungate?”, răspunsul unanim al experţilor a fost învăţaţi să comunicaţi. De fapt, dacă contorizăm fiecare menţionare a temei comunicării din toate interviurile noastre, este de departe tema cu cea mai mare frecvenţă din întregul studiu. Atunci când au fost întrebaţi

despre o anumită problemă în căsnicie, experţii au menţionat de cele mai multe ori comunicarea, lipsa ei fiind sursa dificultăţilor, iar îmbunătăţirea ei fiind soluţia.

Principala sursă a acestei lecţii a fost deosebit de surprinzătoare pentru mine. După mulţi ani ca gerontolog, nu ar fi trebuit să mă las afectat de stereotipuri – dar, hei, sunt şi eu om. Aşadar trebuie să recunosc că am fost surprins adesea când am luat interviu unui anumit gen de persoană – unui anumit gen de bărbat, de fapt. Nu mă pot gândi la un alt mod de a-i descrie decât ca „tipi bătrâni şi duri”. I-ai văzut şi tu, sunt sigur. Unul dintre ei ar putea fi mecanicul tău, un fermier care stă pe aceeaşi stradă cu tine sau unul dintre bărbaţii aceia care beau o bere la clubul veteranilor. Poate că ai unul în familia ta.

Tipii aceştia au un aspect dur – au poate 80 de ani, însă nu ţi-ar plăcea să te iei la bătaie cu unul dintre ei. Sunt zvelţi şi aspri, şi-au petrecut viaţa muncind din greu la slujbe solicitante din punct de vedere fizic şi nu vorbesc mai mult decât trebuie. Aproape toţi tipii bătrâni şi duri au fost în armată sau în război – în al Doilea Război Mondial, în Coreea, în Vietnam. Au pierdut slujbe, şi-au revenit de la zero, s-a tras în ei, s-au bătut şi au muncit douăsprezece ore pe zi pentru a pune mâncare pe masă. În ciuda părerilor noastre din prezent privind masculinitatea, tipii bătrâni şi duri seamănă mai mult cu ceea ce vrea să transmită expresia „bărbaţi adevăraţi”.

Prin urmare, când am început să le iau interviuri despre căsnicie celor mai în vârstă americani, tipii bătrâni şi duri m-au intimidat. Stăteau în faţa mea la masă cu o privire care spunea „hai să terminăm odată”, în timp ce eu mânuiam cu stângăcie reportofonul. Nu, nu voiau nimic de băut, dar cât timp o să dureze? Fuseseră totuşi de acord să vorbească despre căsnicie (îndemnaţi de soţii în câteva cazuri) şi aveau de gând să îşi facă datoria.

Dar după aceea, spre surprinderea mea, majoritatea şi-au deschis sufletul. Au vorbit despre soţiile lor, despre copii şi despre ce a însemnat pentru ei viaţa de bărbat căsătorit. Mi-au povestit cum au plecat la război la câteva săptămâni după nuntă şi au păstrat legătura cu tinerele mirese prin scrisori. Mi-

au spus că o căsnicie stabilă, sigură şi faptul că ofereai familiei un trai bun reprezentau surse de mare mândrie – printre altele, asta înseamnă să fii bărbat. Şi da, unii dintre ei s-au emoţionat vorbind despre iubirea pe care o simt pentru soţiile lor.

De departe însă, cea mai mare surpriză a fost cât de mult au insistat tipii bătrâni şi duri asupra unei recomandări: Învăţaţi să comunicaţi. Pentru mulţi dintre ei, lipsa de experienţă în a-şi exprima sentimentele a fost exacerbată de cei câţiva ani de armată în care au ţipat la alţii şi s-a ţipat la ei. Au menţionat dificultatea de a comunica drept cea mai mare provocare din primii ani ai căsniciei (aşa cum au spus şi soţiile lor).

Însă chiar şi ei au învăţat cum să comunice. Nu am uitat niciodată povestea unui bărbat care a ajuns expert în comunicare, chiar dacă i-a luat o jumătate din viaţă. Dacă te gândeşti că nu poţi să înveţi, Jack Simon, 71 de ani, este motivul pentru care nu te cred. Jack este un tip dur şi puţini oameni au avut o viaţă atât de dură. Nu ţi-ai da seama imediat deoarece Jack este politicos, aşa cum sunt cei din sud, dar pe un ton sever, şi-a povestit pe scurt experienţa:

> Am crescut într-o familie disfuncţională. Toţi cei din familia mea beau. Şi eu beam. Am stat mult la închisoare – aproape opt ani, dacă îi adunăm. În copilărie am fost la şcoala de corecţie. Eu nu sunt foarte mare – nu am decât 1,70 m şi nu cântăresc decât vreo 63 kg –, dar nu-i las pe alţii să se ia de mine. Am fost împuşcat, înjunghiat, bătut, am căzut de pe o clădire şi am supravieţuit.

Trecutul său conjugal s-a derulat după acelaşi tipar impulsiv până la vârsta de 40 de ani. Atunci s-a decis să îşi schimbe viaţa – şi relaţia cu femeile:

> Am fost însurat de câteva ori, pentru scurt timp, înainte să o cunosc pe actuala mea soţie. În curând vom împlini treizeci şi unu de ani împreună. Ani de zile nu m-am uitat decât la modul cum arată femeile. Am avut multe necazuri şi căsniciile nu au durat prea mult. Trebuie să cunoşti pe cineva; trebuie să vorbeşti cu acea persoană; trebuie să-i cunoşti sufletul şi să vezi dacă persoana respectivă vrea cam aceleaşi lucruri de la viaţă ca şi tine.

Apoi a apărut un punct de cotitură în viaţa lui:

Vezi tu, aveam 40 de ani şi ajunsesem într-un punct în care mi-am spus: „Trebuie să nu mai trăieşti doar pentru tine”. În patruzeci de ani de viaţă, singurul lucru care contase pentru mine era ca totul să fie aşa cum voiam eu. Şi atunci m-am maturizat şi eu în sfârşit, pentru că atunci când eşti serios şi spui „Da” pentru tot restul vieţii, trebuie să laşi şi tu ceva de la tine. Nu se poate ca totul să fie aşa cum vrei tu. Am întâlnit-o pe soţia mea şi am vrut să îi ofer o viaţă bună, deoarece ei i-a fost şi mai greu decât îmi fusese mie. Mi-am dat în sfârşit seama că nu eram singurul care avusese o viaţă dură.

Ce anume a făcut diferenţa pentru Jack, astfel încât după patruzeci de ani de nefericire în familie, de relaţii distruse şi suferinţă personală, să poată să îşi creeze o căsnicie fericită care durează de mai bine de treizeci de ani? El spune că este simplu: a învăţat să comunice.

Păi, principalul lucru este că am învăţat cum să stau de vorbă. De exemplu, atunci când trebuia luată o decizie, cum ar fi să cumpărăm o maşină nouă sau să facem nişte schimbări prin casă, atitudinea mea era ceva de genul: „Ascultă-mă, facem cum spun eu, fie că îţi convine, fie că nu”. Ei bine, am întâlnit în sfârşit pe cineva la care am ţinut suficient de mult încât să îmi pese de ceea ce crede. Nu mai este totul aşa cum vreau eu, să ştii. Stăm şi discutăm şi dacă ea are o idee mai bună, mergem pe ideea ei. Aşa că acesta este cel mai important lucru pe care l-am învăţat.

Vom afla părerea unui tip bătrân şi dur, iar în capitolul acesta vei mai întâlni câţiva la fel. După cum vei vedea însă, toţi vârstnicii – bărbaţi sau femei, bogaţi sau săraci, cu doctorat sau cu şase clase – consideră că elementul indispensabil al unei căsnicii fericite şi îndelungate este comunicarea. În cea de-a şasea lecţie pe care o vei citi în curând, ei oferă sfaturi precise şi practice în vederea ruperii barierelor de comunicare şi deschiderii de noi perspective care să îţi fie de ajutor toată viaţa.

LECŢIA UNU

Vorbiţi, vorbiţi, vorbiţi

Atunci când întâlneşti un cuplu pentru prima oară, unul dintre lucrurile pe care le observi imediat este stilul de comunicare. În drum spre casă, după ce aţi luat cina, ai putea să remarci în cadrul unei discuţii în maşină: „Doamne, tăcut mai pare Bob”, la care partenerul tău să spună: „Mda, dar Carol abia dacă îl lasă să strecoare şi el câte un cuvânt!”. Sau ai putea fi impresionat de conversaţia lor spumoasă ori de felul în care ironiile lor vesele demonstrau interes şi afecţiune reciprocă. Felul în care comunică un cuplu ne lasă o impresie puternică – poate pentru că stilurile interacţiunilor de rutină sunt atât de relevante pentru ceea ce se întâmplă în relaţie.

Persoanele căsătorite comunică în diverse feluri şi într-o măsură mai mică sau mai mare. Sunt cuplurile acelea care vorbesc tot timpul, pe când altele rezervă conversaţiile pentru ocaziile în care trebuie comunicat neapărat ceva. Există de asemenea o mare diversitate la nivel de individ; unii dintre noi sunt vorbăreţi, nu se pot abţine (mă declar vinovat!), pe când alţii sunt rezervaţi, introvertiţi sau pur şi simplu susţin că se simt bine în tăcere pentru perioade lungi de timp. S-ar părea că sfatul cel mai bun în privinţa stilului de comunicare este ceea ce i se potriveşte cel mai bine cuplului. Ţinând seama de nivelul diversităţii, pot experţii să ne ofere o regulă infailibilă atunci când vine vorba despre comunicare?

Sigur că pot. Există o lecţie despre comunicare atât de esenţială şi atât de universal valabilă încât vârstnicii simt o nevoie acută să ţi-o îndese în cap. Indiferent de propriul tău nivel de rezervă şi de stilul de comunicare, odată ce eşti căsătorit, trebuie să ai în vedere încă un jurământ conjugal: la bine şi la greu, sănătoşi sau bolnavi, să aveţi grijă unul de celălalt – şi să vorbiţi.

Da, trebuie să vorbiţi. Nu tot timpul, dacă nu aveţi chef. Şi nu cu riscul de a-ţi înnebuni partenerul (încă o dată, mă declar vinovat!), dar când sunt chestiuni importante în relaţie, decizii de luat, dezamăgiri sau nemulţumiri care stau să dea pe dinafară – atunci lucrurile se schimbă. În asemenea momente, trebuie doar să puteţi discuta raţional, constructiv şi liber despre chestiunile importante, altfel nu veţi avea o căsnicie fericită şi durabilă. Cât de importantă este această lecţie?

Imaginează-ţi o încăpere plină de vârstnici dispuşi să ţipe la tine (şi, crede-mă, unii dintre ei sunt hotărâţi).

„Nu prea mă pricep să vorbesc”, spui tu.

„Trebuie să vorbeşti cu partenerul tău”, îţi răspund ei.

„Mi se pare ciudat să discut despre chestiuni personale”, spui tu.

„Trebuie să vorbeşti cu partenerul tău”, îţi răspund ei mai tare.

„Suntem atât de ocupaţi, de-abia avem timp să vorbim”, spui tu.

„Trebuie să vorbeşti cu partenerul tău”, îţi răspund ei.

„Hei, sunt bărbat! Noi nu prea ne pricepem să ne exprimăm sentimentele”, spui tu.

„Trebuie să vorbeşti cu partenerul tău! Şi nu mai veni cu scuzele astea idioate!” (S-au enervat acum, aşa că ar fi mai bine să te opreşti.)

N-ai scăpare. De la fermierii de 95 de ani din Vestul Mijlociu, ale căror discuţii se axează pe tractoare şi pe vreme, şi până la newyorkezii de 65 de ani care vorbesc zilnic cu psihoterapeuţii lor, cu toţii sunt de acord: nu aveţi cum să fiţi fericiţi timp de treizeci de ani sau mai mult dacă nu puteţi fi sau nu puteţi deveni amândoi vorbăreţi. Cel mai uşor este dacă te căsătoreşti cu cineva care poate să împărtăşească în mod confortabil idei şi sentimente. Chiar dacă nu aveţi o asemenea pereche, acesta este un domeniu în care poţi pune piciorul în prag. Vârstnicii ne spun că dacă partenerul tău se închide în sine atunci când ai nevoie de o discuţie deschisă, trebuie să ceri o schimbare.

Imersiunea mea în viaţa a sute de cupluri căsătorite de mult timp m-a convins de un lucru: căsnicia cea mai fericită presupune o viaţă întreagă de discuţii – şi discuţii, şi discuţii.

Reprezentativ pentru entuziasmul manifestat faţă de o discuţie deschisă şi continuă a fost Clifton Griffith, 71 de ani, care a subliniat ideea în mod pitoresc:

> Păi, este important să pălăvrăgiţi întruna. Cred că singurele dăţi când mi-am văzut nevasta cu adevărat foarte îngrijorată în privinţa mea şi a noastră a fost atunci când am spus „nu aş vrea să vorbesc despre asta”. Şi m-am străduit destul de mult, pentru a mă asigura că reuşim să ne rezolvăm problemele şi să aplanăm conflictele în timp util. Nu cred să existe vreo reţetă mai bună; cred că trebuie doar să se acorde atenţie în permanenţă acestui lucru. Trebuie depus un efort pentru a duce lucrurile în direcţia bună şi nu este ceva ce să faci o dată pe lună. Pentru mine, de exemplu, nu există pauză.

Pentru Clifton nu există altă modalitate de a face o căsnicie să reziste:

> Este uimitor: dacă faci un pas înapoi şi examinezi o căsnicie, nu există niciun motiv pentru care ar trebui să funcţioneze. Bine, nu există niciun motiv dat de la Dumnezeu pentru care ceva de genul acesta ar trebui să funcţioneze timp de treizeci, patruzeci, cincizeci de ani. Dar funcţionează. Iar motivul este acela că părţile sunt atente una la cealaltă douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru, şapte zile pe săptămână. Pălăvrăgiţi întruna, dialog neîncetat, ăsta este secretul. Tehnologia a ajutat un pic. Eu am biroul la un etaj al casei, ea la alt etaj şi tot timpul ne trimitem e-mailuri. Este un altfel de canal de comunicare şi ne ajută să reducem potenţialele neînţelegeri.

Nimeni n-a spus-o la fel de răspicat ca Joshua Gibbs, 81 de ani: „Dacă nu puteţi să comunicaţi, nu aveţi intimitate. Sunteţi ca două raţe moarte”. Atât de rău este. De fapt, experţii au afirmat că eşecurile în comunicare au fost cele mai frecvente motive pentru destrămarea căsniciilor lor. S-au transformat în „două raţe moarte”, fără nicio posibilitate de a reînvia relaţia.

Reflectând la prima sa căsnicie eşuată, Bethany Dunn, 74 de ani, a arătat că ruptura care i-a pus capăt în cele din urmă a fost generată de faptul că au evitat să stea de vorbă:

> Păi, au existat puncte sensibile, dar eu le-am evitat pur şi simplu, ceea ce probabil că nu a fost bine. S-a ajuns până acolo încât se iscau certuri dacă abordam direct problema. Cred că nu am vrut să fac nimic care să provoace o ceartă. Probabil în neregulă cu căsnicia noastră a fost faptul că nici eu, nici el nu am ştiut nicio modalitate de comunicare, resentimentele s-au acumulat, iar ăsta este un lucru rău. A fost, cred, şi vina mea, că nu am vrut să stau de vorbă – aici se ajunge de la problema comunicării.

Câteodată o căsnicie începe cu o comunicare solidă şi apoi apare o schimbare – treptată sau bruscă. Experţii spun clar: atunci când oamenii nu mai stau de vorbă, este un semnal de avertizare major că ceva nu este în regulă. Jan Dennis, 90 de ani, oferă un exemplu tipic:

> Hai să zicem că ai o relaţie bună cu soţul tău şi dintr-odată lucrurile încep să lase de dorit în privinţa conversaţiilor. Ei bine, cred că este un semn de pericol. Pune-l să îţi spună ce are pe suflet şi dacă puteţi să rezolvaţi cumva. E ceva ce ai făcut sau nu ai făcut tu? Eşti altfel faţă de cum erai atunci când v-aţi căsătorit? Schimbările în modul de comunicare constituie semne de pericol într-o căsnicie.

Lecţia experţilor este să monitorizezi în permanenţă calitatea comunicării şi să iei măsuri dacă începe să se deterioreze. În cazul în care laşi problemele să persiste prea mult timp, spun ei, s-ar putea ca în curând să fie prea târziu.

Ar fi o greşeală să te concentrezi însă numai pe rolul comunicării în rezolvarea problemelor. La fel de important este şi următorul fapt – conversaţiile dese şi animate îmbogăţesc relaţia şi o menţin vie, solidă şi interesantă. Cora Chambers, 72 de ani, a spus-o răspicat: dacă nu poţi vorbi cu partenerul tău în mod deschis şi plăcut, „atunci ce rost are?”.

> Întotdeauna, dar întotdeauna staţi de vorbă. Este foarte important, pentru că dacă nu vorbiţi, vă depărtaţi de căsnicia voastră. Ce rost are ca doi oameni să trăiască împreună dacă nu

comunică despre lucrurile care se întâmplă în familie sau în lume? Vorbiţi despre politică, despre sănătate, despre orice. Menţineţi permanent dialogul. Noi ne înţelegem; vorbim şi ne împăcăm bine. Este cel mai bun lucru. Dacă nu comunicaţi, atunci nu vă veţi înţelege.

Mulţi experţi au sugerat următorul test: atunci când ieşiţi la cină, puteţi să aveţi o conversaţie interesantă pentru amândoi pe parcursul a două ore? Ei admit că cuplurile pot să se relaxeze uneori într-o tăcere confortabilă pentru amândoi, însă cred că indiferent de cât timp sunteţi căsătoriţi, o masă la restaurant ar trebui să includă o conversaţie prietenească, nu o tăcere rece, întreruptă doar de replica „dă-mi şi mie sarea”.

Jan Dennis s-a exprimat în felul următor:

Chiar cred că un cuplu trebuie să poată să stea de vorbă. Îmi aduc aminte de un moment în care Bill şi cu mine luam prânzul la un hotel scump. Am intrat, am fost conduşi la masă, şi tot vorbeam în timp ce mâncam. Apoi, dintr-odată, i-am spus lui Bill: „Uită-te în jur, iubitule, practic nu mai e nimeni care să stea de vorbă în timp ce ia prânzul”. Poţi găsi mereu ceva despre care să vorbiţi. Poţi! Adică, s-ar putea să căutaţi un pic pentru a găsi ceva care vă interesează pe amândoi, dar staţi mereu de vorbă unul cu altul.

Aproape că pot auzi scepticismul unora dintre cititori. În regulă, bărbaţi – cu voi vorbesc. Cu riscul unei generalizări posibil discriminatoare, mi se pare corect să spun că mai mulţi bărbaţi decât femei se apără cu scuza că „nu sunt o persoană vorbăreaţă”. Aşadar, dacă eşti bărbat şi citeşti acest lucru şi te afli deja în postura defensivă, ascultă cu atenţie: eşantionul nostru mare de experţi este plin de bărbaţi care au intrat în căsnicie fiind mai rezervaţi şi mai taciturni decât tine. Şi ia ghiceşte? Au găsit modalităţi de a se deschide.

Pe scurt: este în regulă să acceptăm diferenţele dintre stilurile de comunicare, înţelegând că unii oameni sunt mai vorbăreţi decât alţii, dar probabil că nu există pericol mai mare pentru o căsnicie decât atunci când discuţia încetează. Îngrijorează-te dacă se întâmplă aşa ceva – fii foarte, foarte îngrijorat. Vestea bună este însă că nu e niciodată prea târziu să

deschizi canalele comunicării. Nu mă crezi? Hai să încheiem cu o poveste dramatică pentru a demonstra această idee.

În interviurile mele am auzit multe poveşti neobişnuite şi interesante despre căsnicii. Pe măsură ce a trecut timpul, am devenit un pic insensibil, crezând că nimic nu ar mai putea să mă surprindă. Am aflat însă că mă înşelam atunci când am ascultat remarcabila poveste de dragoste dintre Christy şi Sean Wilkins (acum în vârstă de 90 şi, respectiv, 92 de ani). Ei reprezintă dovada plină de inspiraţie că există o a doua şansă şi că nu este niciodată prea târziu să faci schimbări pozitive într-o relaţie.

Cel mai important, lecţia lor este aceea că în centrul unei căsnicii fericite se află comunicarea şi, după cum vei vedea, acest cuplu a avut şansa să încerce două modalităţi de comunicare – cu rezultate extrem de diferite. Christy a fost cea care a început să spună povestea căsniciei sale:

> Eu şi soţul meu am început să ieşim împreună de tineri şi ne-am căsătorit la fel de tineri. Cred că eram abia ieşiţi din copilărie. La început a fost bine. Ne-am căsătorit în 1941, iar în 1944 ni s-a născut fetiţa. Însă aceştia au fost anii războiului. Aveam un bebeluş de patru luni, iar Unchiul Sam[3] îl voia pe soţul meu, astfel că a trebuit să plece timp de doi ani. Cred că în perioada respectivă ne-am maturizat şi nu mai simţeam că depindem unul de celălalt.
>
> Când ne-am reîntâlnit după război, am rezistat câţiva ani, dar comunicarea dintre noi era distrusă. Era pur şi simplu distrusă. El era ocupat cu munca lui, iar eu eram ocupată să am grijă de casă, să fiu mamă şi să fac toate lucrurile pe care le presupune acest statut. Pe măsură ce a trecut timpul, se simţea că ceva lipsea din relaţia noastră şi cred că eu eram cea care avea nevoie de mai multă atenţie decât aceea pe care o primeam. Şi pentru că am realizat amândoi că nu comunicam şi nu mai aveam nicio legătură unul cu altul, am divorţat.

[3] Denumire provenită de la Samuel Wilson, din New York, care a luptat în războiul dintre englezi şi americani între 1812-1814; ulterior figura lui Uncle Sam a devenit simbol naţional şi apărea pe afişele de recrutare ale soldaţilor americani.

Ei bine, ulterior, el a avut o căsnicie de cincizeci de ani cu altcineva, iar eu una de treizeci şi cinci de ani. Şi amândoi am fost fericiţi în căsniciile noastre. Ne-am închis uşa unul altuia, dar cred că am lăsat fereastra deschisă! Timpul a trecut şi, ani şi ani mai târziu, amândoi ne-am pierdut partenerii. Eu mi-am pierdut soţul pe la sfârşitul anilor ’80. El şi-a pierdut soţia acum zece ani.

După ce a murit soţia lui, l-am sunat să îi transmit condoleanţe şi să încerc să îi dau câteva sfaturi pentru văduvie. Am vorbit într-o zi în 2005, iar el m-a sunat a doua zi ca să mă invite la cină. Am început să ieşim din nou şi a fost ca şi cum ne-am fi întors în timp în 1952, ca şi cum nu am fi fost despărţiţi niciodată. Ne-am revăzut aproape zilnic, iar în şase luni ne-am căsătorit din nou – în iunie, exact la şaizeci şi patru de ani de la prima noastră căsnicie. Am decis să mai încercăm o dată. Am lăsat trecutul în urmă şi acum trăim o viaţă minunată.

Cum se încheie o căsnicie prin eşec şi inimi frânte, dar devine apoi extraordinar de împlinită după mai bine de o jumătate de secol? Ţinând seama de experienţa ei neobişnuită avută înainte şi după, am fost dornic să aflu ce anume a fost diferit. Christy nu a ezitat să îmi spună că totul se reduce la un singur cuvânt: comunicare.

Păi, aş spune că trebuie să comunici. Asta nu a mers prima dată. Trebuie să comunici. Trebuie să fiţi pe aceeaşi lungime de undă şi trebuie să fiţi tot timpul unul alături de celălalt. Dacă nu sunteţi, unul sau altul va căuta păşuni mai verzi. Şi cred că asta s-a întâmplat cu amândoi. Acum ne dăm seama că nu ar fi trebuit să se întâmple niciodată aşa ceva. Ar fi trebuit să rămânem împreună. Dacă acest lucru s-ar fi întâmplat în prezent, am fi apelat cu siguranţă la consiliere matrimonială şi ne-am fi corectat problemele de comunicare. Aş sfătui pe oricine să apeleze la consiliere matrimonială înainte să facă pasul pe care l-am făcut noi. Nu uitaţi niciodată de comunicare!

Concluzia lui Christy a reflectat convingerea ei că un singur lucru a făcut diferenţa dintre prima sa căsnicie cu Sean şi cea de-a doua: capacitatea lor de a sta de vorbă. Şi nu trebuie să

aştepţi şaizeci de ani pentru a învăţa să comunici. Răsplata poate fi extraordinară.

> Nu mai am nimic de spus în afară de următorul lucru: dacă există neînţelegeri şi se fac greşeli, aveţi încredere unul în celălalt, discutaţi despre ele, comunicaţi. Pot spune că suntem fără îndoială fericiţi împreună. Nu am vrea să fie altfel. Am spus adesea că ne bucurăm să fim din nou împreună. Am avut acei doisprezece ani din tinereţe şi când ne-am reîntâlnit, ne-am spus: „Cu voia lui Dumnezeu, să sperăm că vom mai avea doisprezece ani ca să vedem dacă de data aceasta ne iese bine!”. Şi până acum ne-a ieşit.

LECŢIA DOI

Nimeni nu citeşte gândurile

Pe parcursul cu obstacole care este comunicarea conjugală, experţii indică un obstacol major: să presupui că ştii ce gândeşte şi simte partenerul tău. Cât de profund şi intim ajungi să cunoşti cealaltă persoană reprezintă, bineînţeles, unul dintre lucrurile minunate ale căsniciei. Datorită anilor întregi de discuţii şi observare, ajungem să simţim că ne înţelegem partenerul la fel de bine ca pe propria persoană. Credem că îi cunoaştem preferinţele, obiceiurile, atitudinile faţă de relaţie şi concepţia generală despre lume. Mai mult, ne aşteptăm ca el să înţeleagă intuitiv ce se petrece în mintea noastră, fără ca noi să comunicăm despre asta. Potrivit experţilor, o asemenea familiaritate duce la o aşteptare care, dacă nu este satisfăcută, poate distruge o relaţie.

Vârstnicii au folosit o expresie concisă: Nimeni nu citeşte gândurile.

Mavis Griswold, 76 de ani, a subliniat această idee: „Îi spun tot timpul asta soţului meu. Nu citesc gândurile. Chiar dacă am trăit împreună în toţi aceşti ani, dacă este ceva ce vrei neapărat să ştiu, spune-mi, te rog. Îi zic mereu asta”. Totuşi, tentaţia de a

crede că partenerul poate să îţi citească gândurile este aproape irezistibilă. Presupunem că partenerii noştri, dacă ne iubesc cu adevărat şi ne dau atenţie, trebuie „să ştie pur şi simplu” ceea ce vrem şi avem nevoie, iar această convingere des întâlnită, ne spun experţii, este un mit. După cum precizează ei, „presupunerea că celălalt poate să citească gândurile” este una dintre sursele majore de certuri şi neînţelegeri dintr-o căsnicie – şi chiar ale divorţului.

Nina Hogan, 78 de ani, recunoaşte că s-a căsătorit când era prea tânără şi fără să cunoască suficient interesele şi caracterul primului ei soţ. Deşi este bucuroasă că în cele din urmă şi-a făcut curaj să îl părăsească după cincisprezece ani de căsnicie, Nina recunoaşte că a fost şi ea de vină deoarece a căzut în capcana de a crede că soţul ei putea să îi citească gândurile:

> Cea mai importantă lecţie într-o căsnicie este aceea că trebuie să vorbeşti cu partenerul tău şi să exprimi ce simţi. Atunci când eu şi primul meu soţ eram pe punctul să divorţăm, am început să îi spun: „Niciodată nu ai făcut asta şi aialaltă”. Ştii ce mi-a spus? „Păi, de ce nu mi-ai zis nimic?” Primul lucru la care m-am gândit a fost: „Încearcă să iasă din încurcătură”, dar după aceea mi-am dat seama că este adevărat: trebuia să îi fi spus.
>
> Problema a fost şi educaţia mea. Familia mea era una de afro-americani săraci care trăiau în Georgia, iar eu am crescut în anii ’30, ’40. În acele vremuri, aşteptările nu erau prea mari. Cam tot ce îţi doreai era o viaţă mai bună pentru copiii tăi. Dacă aş fi fost genul de femeie care sunt în prezent, i-aş fi putut spune primului meu soţ: „Termină cu prostiile. Nu mai suport. Dacă o să continui să te porţi aşa, n-am nevoie să mai fiu cu tine”. Pe atunci însă nu eram destul de deşteaptă ca să spun asta, ştii? Prin urmare, sfatul meu este să vorbeşti! Nu poţi să presupui că cealaltă persoană ştie ce se petrece în mintea ta.

Experţii au evidenţiat o presupunere eronată – şi dăunătoare – pe care o fac deseori cuplurile care cad în capcana convingerii că îşi pot citi gândurile unul altuia: faptul că văd la fel un eveniment sau o situaţie. Este uşor să cazi în capcana asta. La urma urmei, ambii parteneri trec printr-o experienţă comună,

aşadar de ce nu ar interpreta-o în acelaşi fel? Vârstnicii îţi spun că există un motiv simplu: Sunteţi doi oameni diferiţi. Dacă nu examinaţi factorii care vă fac să reacţionaţi foarte diferit la acelaşi lucru, s-ar putea să fiţi condamnaţi la certuri care nu pot fi soluţionate.

De exemplu, Beverly Elliot şi soţul ei, Reuben, 72 de ani, au aceleaşi păreri în privinţa majorităţii problemelor. În timpul facultăţii, fiul lor s-a confruntat cu nişte dificultăţi şi în cele din urmă a abandonat şcoala. Beverly mi-a spus că ea şi Reuben au perceput foarte diferit acest eveniment:

> Când Charlie a renunţat la facultate, am fost nemulţumiţi amândoi, dar a trebuit să discutăm mult despre ce a însemnat acest lucru pentru fiecare dintre noi în parte. Pentru Reuben a însemnat altceva decât pentru mine. Tatăl lui Reuben a fost un om de afaceri de succes; Reuben a mers la o şcoală de elită, însă părinţii mei au fost copii de imigranţi, iar eu m-am numărat printre primii care au făcut o facultate. Ei bine, faptul că fiul meu a renunţat la studii m-a rănit mult mai rău decât pe Reuben; el nu a fost chiar atât de afectat, înţelegi? Ne-am simţit diferit din cauza trecutului nostru diferit şi, prin urmare, acelaşi lucru a avut o semnificaţie diferită pentru fiecare dintre noi. Stând însă de vorbă, am iniţiat un plan de acţiune care a funcţionat.

Reuben, la rândul lui, a exprimat pe scurt problema foarte bine:

> Trebuie să vrei să încerci – şi câteodată asta este foarte, foarte dificil –, să înţelegi ce gândeşte cealaltă persoană în orice situaţie care se iveşte. Ideea este aceea că toată lumea – inclusiv partenerul tău – are propriile păreri despre lume. Chiar dacă sunteţi într-o relaţie foarte intimă, cealaltă persoană este totuşi o altă persoană.

Mulţi experţi au spus că descoperirea aceasta, şi anume că suntem „persoane diferite”, a venit ca o revelaţie explozivă la mult timp după căsătorie. Pot să treacă şi ani de zile pentru a înţelege într-adevăr dificultăţile reunirii a două concepţii despre lume – dar cu cât începeţi mai devreme, cu atât mai bine. Cheryl Sims, 66 de ani, a rezumat perfect acest lucru: „Când eşti tânăr, ai concepţii false, dar pe măsură ce înaintezi în

vârstă, înveţi că dacă vrei să rămâi căsătorit, trebuie să înveţi să faci compromisuri. Deoarece sunteţi doi indivizi diferiţi care încearcă să trăiască aceeaşi viaţă”. Înţelegerea acestei deosebiri esenţiale – şi a faptului că niciunul dintre voi nu este clarvăzător – va soluţiona foarte multe conflicte.

Cum să depăşim presupunerea că ne pot fi citite gândurile

Cum putem să ne desprindem de presupunerea că partenerii noştri ştiu ce simţim, gândim şi avem nevoie, fără ca noi să le spunem de fapt? Este nevoie de efort, dar experţii au câteva sfaturi concrete despre cum să depăşim presupunerea că ne pot fi citite gândurile. Câteodată, viaţa de om căsătorit este complicată, aşadar am putea să răsuflăm uşuraţi atunci când experţii ne spun că lucrurile sunt mai simple decât par. Antidotul pentru presupunerea că ne pot fi citite gândurile este următorul:

Întreabă până când eşti sigur că înţelegi.

Potrivit experţilor, în fiecare cuplu partenerii trebuie să îşi creeze o practică confortabilă prin care să se întrebe unul pe celălalt despre gânduri, prin care să vadă cum stau lucrurile şi prin care să se asigure că îşi înţeleg unul altuia motivaţiile şi dorinţele. Dă-mi voie să-ţi împărtăşesc abordarea unui cuplu pe care am ajuns să îl admir profund.

Am întâlnit în cadrul acestui proiect câţiva adevăraţi înţelepţi într-ale căsniciei. Au avut căsnicii foarte îndelungate în care au negociat probleme privind finanţele, sănătatea şi creşterea copiilor. Au învăţat şi au evoluat cu fiecare astfel de experienţă, fiind foarte atenţi în acelaşi timp la calitatea căsniciei lor. Cel mai important, sunt genul de cupluri la care oamenii merg pentru sfaturi, deci aveau experienţă în consilierea pentru o căsnicie fericită.

Lucia şi Stanley Waters, amândoi de 75 de ani, sunt un asemenea cuplu. Responsabilă de relaţia vie (şi încă romantică) de peste cincizeci şi cinci de ani este atenţia lor permanentă la

comunicare. Sunt extrem de conştienţi că indiferent cât de apropiaţi ar fi, nimeni nu citeşte gândurile. Lucia mi-a spus:

> Cred că uneori nu spunem clar ce vrem să se întâmple. Nu te teme să spui ce vrei cu adevărat să se întâmple. Un lucru pe care eu îl fac şi despre care cred că este foarte util e să clarific ce spune Stanley. Vreau să mă asigur că înţeleg ce vrea el de fapt să-mi transmită. Repet ce a spus şi nu presupun că înţeleg exact din prima, deoarece în nouă cazuri din zece aş putea să mă înşel în legătură cu ce încearcă el să spună. Aşadar trebuie să pui întrebări, să îţi reformulezi răspunsurile, să încerci să nu te superi.

> Ne-am dat seama încă de la început că neînţelegerile apăreau adesea atunci când nu încercam să înţelegem exact motivele celuilalt. Aşa că eu zic: „Încerci să spui că...?” sau „Vrei să spui că...?”, întrucât uneori chiar ne lăsăm prinşi de împrejurări şi spunem lucruri pe care nu le credem cu adevărat. Aşadar, eu repet mereu ceea ce cred că spune el şi după aceea el spune fie da, fie „Nu, de unde ţi-a venit ideea asta?”. Aşa se întâmplă de multe ori – să înţeleg cu totul greşit ceea ce vrea să spună. Sau zic: „Te-ai gândit la cutare lucru”, iar el spune: „De ce spui asta? Nici prin cap nu mi-ar trece”.

Chiar şi după o jumătate de secol împreună, Lucia foloseşte aproape zilnic această abordare:

> Am descoperit că ne-am scutit de multe necazuri fiindcă clarificăm lucrurile, ne reformulăm răspunsurile şi ne gândim bine la ce a spus celălalt. De fapt, tocmai am făcut asta mai zilele trecute cu un lucru prostesc, când am presupus ce a simţit el şi asta l-a supărat. Nu intenţionase ce credeam eu, dar aşa am înţeles eu şi nu era adevărat. Este revelator când se întâmplă aşa ceva, aproape că te face să exclami: „Uau!”.

Încearcă tehnica aceasta prin care repeţi ceea ce crezi că a vrut să spună partenerul tău; mulţi oameni rămân adesea surprinşi de cât de diferit este interpretat ceea ce au vrut ei să spună.

Ai vrea să depăşeşti nivelul introductiv şi să încerci o tehnică avansată pentru a scăpa de convingerea că „ştii, pur şi simplu”, ce gândeşte partenerul tău? Mai mulţi experţi fac următoarea

recomandare: încearcă să dezbaţi punctul de vedere al partenerului. Gilbert şi Jennie Ballard, amândoi de 72 de ani, sunt doi soţi fascinanţi şi neobişnuiţi ale căror profesii au presupus aspecte de comunicare, negociere şi atingere a unui consens. Ei recomandă ca atunci când aveţi o neînţelegere, unul dintre lucrurile cele mai eficiente pe care le puteţi face este să dezbateţi cu fermitate punctul de vedere al partenerului. Jennie mi-a spus:

> Din experienţa mea, lucrul cel mai greu din lume pentru oameni este să înţeleagă punctul de vedere al celor cu care nu sunt de acord, iar eu le dau deseori acest sfat: identificaţi un subiect faţă de care aveţi păreri categorice şi construiţi cel mai solid şi mai inteligent argument posibil pentru punctul de vedere opus. Exersarea acestei abilităţi cred că este deosebit de importantă pentru crearea condiţiilor necesare unei relaţii pe termen lung. Altminteri ajungi să fii mai răutăcios, mai puţin înţelegător, mai puţin compătimitor şi să te simţi victimizat deoarece nu înţelegi cum de ar putea crede, spune sau face cineva aşa ceva dacă nu încearcă să îţi facă rău.

Şi alţi vârstnici sunt de acord. Debra Duncan, 87 de ani, a spus acest lucru atât de clar încât ai putea să le notezi pe un post-it pe care să îl lipeşti pe frigider: „Încearcă să îţi imaginezi varianta celuilalt. Să presupunem că eşti celălalt şi simţi ce simte el. Atunci ce părere ai avea despre tine?”. Nu este uşor să preiei rolul şi ideile partenerului tău, însă dacă această tehnică îţi reuşeşte, vei trece de la ideea falsă că poţi citi gândurile la o înţelegere veritabilă a ceea ce se petrece în mintea partenerului.

În sfârşit, experţii spun că dacă nu eşti lămurit, continuă să pui întrebări. Atunci când te îndoieşti (şi chiar şi atunci când eşti destul de sigur), întreabă-ţi partenerul ce crede, ce simte sau ce vrea să facă. Rolul său este să fie sincer în legătură cu ceea ce se petrece în mintea lui. Andy Johnston, 75 de ani, este o persoană foarte directă. Şi-a propus chiar de la începutul relaţiei să nu facă presupuneri:

> Păi, am să-ţi spun ce am făcut încă de prima dată. I-am spus încă de când ne-am căsătorit: „Nu presupune nimic. Dacă vrei să

ştii ceva, întreabă-mă. Şi nu presupune că am să cred asta sau aialaltă – întreabă-mă. Îţi voi spune adevărul!”. Şi a mers de minune. Soţia mea nu presupune niciodată că vreau să fac ceva – dacă vrea să ştie, mă întreabă. Şi invers. Nu presupun că vrea să meargă undeva sau mai ştiu eu ce; o întreb. Însă trebuie să fiţi pe deplin sinceri.

Poate că lucrul cel mai important dintre toate este să rămâneţi conştienţi că sunteţi două persoane deosebite, care văd lumea diferit. Nu, probabil el chiar nu a intuit ce îţi doreai de ziua ta. Da, ea îţi spune adevărul atunci când zice că s-a gândit că nu te-ar deranja să ratezi meciul de fotbal de luni seara ca să participi la şedinţa cu părinţii de la şcoală. Experţii îţi propun să laşi presupunerile, să îi ceri partenerului să descrie ce simte şi să îţi înţelegi perechea suficient de bine pentru a putea să îţi faci o idee despre punctul său de vedere. Până când neuroştiinţele nu ne furnizează o aplicaţie pentru citirea gândurilor, acest efort este tot ce putem face.

LECŢIA TREI

Ai grijă cum te porţi

În sala de şedinţe se întâlnesc un bărbat şi o femeie pentru a discuta despre achiziţionarea unui copiator nou.

Femeia începe: „Cred că avem într-adevăr nevoie de acest copiator nou; este esenţial pentru ca activitatea noastră să meargă ca pe roate”.

Bărbatul spune: „Sincer, nu sunt de acord. Nu cred că ne putem permite o achiziţie atât de mare în acest moment. În opinia mea, nu este o cheltuială care să merite”.

Femeia spune: „Păi, de fapt, echipa mea este cea care se ocupă de această activitate. Aşadar cred că decizia ar trebui să depindă de noi. Şi mai cred că îl putem strecura în buget”.

Până acum, o discuţie tipică de afaceri, genul de discuţie pe care am avut-o cu toţii de nenumărate ori. Poţi să îţi imaginezi un schimb de replici civilizat, care duce la o decizie mulţumitoare pentru amândoi. În cel mai rău caz, s-ar putea ajunge la un dezacord pe care trebuie să îl soluţioneze o autoritate cu o mai mare putere de decizie.

Imaginează-ţi acum că în acest punct al discuţiei bărbatul bate cu pumnul în masă şi strigă: „Nu-mi vine să cred că eşti atât de egoistă! Te gândeşti mereu doar la nevoile tale şi niciodată la cele ale celorlalţi. Felul în care te porţi este atât de prostesc şi egocentric”.

Femeia răspunde: „Taci odată! Taci imediat! Nu pot să suport cum aduci mereu în discuţie trăsăturile mele de caracter. Parcă încerci mereu să distrugi şi puţinul respect de sine pe care îl mai am!”.

Şi astfel discuţia degenerează.

Sau imaginează-ţi că eşti la birou şi vine pe la tine o colegă. Persoana aceasta este cumsecade, dar atât vorbăreaţă, cât şi anostă, prin urmare ştii că urmează câteva minute plictisitoare. Zâmbeşte şi îţi spune: „Doamne, hai să îţi povestesc ce weekend nebun am avut!”.

La care tu spui: „Nu vezi că sunt foarte ocupat acum? Mă enervează la culme felul în care mă întrerupi din ce fac. Întotdeauna vorbeşti fără să te mai opreşti!”.

Scopul acestor povestioare este acela de a demonstra că astfel de situaţii nu se întâmplă la muncă sau cel puţin nu foarte des. Mai mult, aproape niciodată nu relaţionăm în acest fel cu colegii de serviciu, cunoştinţele ocazionale, vânzătorii sau furnizorii de servicii. De ce? Pentru că, în afara cazului în care ajungem să ne pierdem cumpătul, în toate aceste interacţiuni suntem politicoşi. Respectăm regulile pe care părinţii ni le-au întipărit în minte: fii politicos şi manierat, altminteri oamenilor nu le va plăcea de tine.

Aaa, dar în familie, cu partenerul? Aici se regăseşte un paradox esenţial al vieţii conjugale. Acasă ne simţim confortabil şi acceptaţi. Ne vedem partenerul ca pe singura persoană din

lume care trebuie să ne accepte aşa cum suntem, indiferent cum ne purtăm. Exact această atmosferă de încredere şi confort este cea care ne face să renunţăm la gama de lubrifianţi sociali pe care îi folosim pentru a aplana interacţiunile dificile în orice alt context: politeţe, tact, consideraţie, un ton plăcut al vocii, cuvinte alese atent. Căsnicia este, aşadar, o sabie cu două tăişuri: acolo unde ne simţim în largul nostru este şi locul în care ne simţim în largul nostru să fim nepoliticoşi, grosolani, lipsiţi de maniere şi chiar răutăcioşi. Credem că „la bine şi la greu" ne dă privilegiul să îi spunem partenerului exact ce gândim, sub o formă necenzurată.

Ce greşeală, spun experţii. Faptul că nu respectăm aceleaşi reguli de comportament politicos pe care le utilizăm în celelalte contexte din viaţă dăunează comunicării conjugale şi duce la nenumărate certuri fără rost. Iar asta se întâmplă în mod inutil, pentru că ştim cum să ne purtăm politicos în alte situaţii (cu câteva excepţii, cum ar fi acei părinţi ai copiilor care joacă fotbal şi insultă de pe margine arbitrul – ştiţi voi cine sunteţi!).

Experţii recomandă să faci un pas înapoi şi să îţi analizezi conversaţiile cu partenerul. După ce urmăreşti un timp cum reacţionezi în interacţiunile de zi cu zi, întreabă-te: Aşa aş vorbi cu un coleg, cu cineva de la biserică sau cu un prieten ocazional? Sau utilizez un limbaj mai violent şi mai dur? Hope Weaver, 70 de ani, a precizat că respectarea aceloraşi reguli de comunicare cu oamenii în alte contexte te poate ajuta să eviţi unul dintre cele mai negative aspecte ale comunicării conjugale: să izbucneşti în aşa hal încât să regreţi mai târziu.

> De cele mai multe ori este uşor să fii nepoliticos. Eşti stresat în multe privinţe pe moment şi trebuie să pleci la muncă sau să te apuci de ceea ce trebuie să faci şi laşi la o parte comportamentul binevoitor. Eşti prins de problemele zilnice ale vieţii, de frustrări de moment sau de furie, izbucneşti şi faci rău, iar de obicei nu este din cauza unor chestiuni importante. Este doar din cauza supărării sau a nemulţumirii. Poţi să faci extrem de mult rău şi să provoci extrem de multă suferinţă în câteva clipe. Şi s-ar putea ca peste vreo oră să nu mai simţi la fel, dar pe moment aşa simţi. Prin urmare, fii atent la ce spui şi ce faci. Gândeşte-te cum să comunici politicos. Eu aşa aş spune.

Răul pe care îl poate face un singur comentariu răutăcios sau nepoliticos este şocant; o singură remarcă neplăcută nu se uită uşor şi poate să anuleze multe interacţiuni pozitive. Marcia Massey, 68 de ani, a oferit un exemplu din relaţia sa, în general pozitivă, cu soţul:

> Într-o zi, când probabil se gândea că trăncănesc fără rost, soţul meu mi-a zis: „Nu cred că ai nimic important de spus”. Am fost foarte rănită şi a durat mult până când am scos de la el o explicaţie. Atunci a învăţat să spună „îmi pare rău”. Şi asta e foarte important – să spui „Am făcut o greşeală şi îmi pare rău”.

Ar trebui să le fim recunoscători experţilor, deoarece în lecţia aceasta ne oferă una dintre cele mai uşoare metode de a îmbunătăţi comunicarea conjugală – una pe care poţi începe să o pui în aplicare imediat. Cu toţii avem o experienţă bogată în ceea ce priveşte tactul şi manierele, pe care le folosim de multe ori într-o zi pentru a evita furia şi sentimentele rănite. Luând exemplul meu anterior, în care colega plictisitoare se lansează într-o poveste obositoare, ai fi atent la ea, ai părea interesat (chiar şi pentru foarte puţin timp) şi te-ai retrage politicos cu prima ocazie. Nu ai ofta zgomotos, nu ai ignora-o vădit, nu te-ai uita în telefon pentru ca în cele din urmă să-i spui să plece întrucât te deranjează. Din păcate însă, în căsnicie ne simţim liberi să ne purtăm în acest fel.

Prin urmare, ar trebui să exersezi zilnic politeţea. Janet Greene, 65 de ani, şi Robyn Palou, 67 de ani, sunt împreună de douăzeci şi unu de ani, într-o relaţie foarte fericită şi foarte serioasă. După cum mi-a spus Janet:

> Cred că este foarte important să vă respectaţi unul pe celălalt, iar asta înseamnă să nu spui lucruri pe care nu le-ai spune altcuiva. Vreau să zic că nu e ca şi cum nu trebuie să fii sensibil la sentimentele celuilalt pentru că sunteţi căsătoriţi sau parteneri de viaţă. Înseamnă să te porţi frumos şi să fii politicos. Nu te poţi purta cu partenerul mai rău decât te-ai purta cu un prieten dacă eşti supărat pe el. Ştiu că sună ridicol, dar multe cupluri nu pot să facă asta; uită, şi se poartă şi vorbesc nechibzuit.

Politeţea şi amabilitatea, mi-au spus experţii, reprezintă un ajutor de nepreţuit în depăşirea perioadelor dificile dintr-o căsnicie. Tracy Gibson, 86 de ani, este o femeie cu o fire introspectivă şi analitică ce a avut o relaţie complicată cu soţul ei timp de mai bine de patruzeci şi trei de ani, până la moartea lui subită. Căsnicia a inclus stresul a două cariere profesionale foarte solicitante. La presiunile soţului, ea şi-a suspendat activitatea profesională timp de câţiva ani, dar a resimţit acut impactul negativ pe care l-a avut acest lucru asupra şanselor ei în carieră. Cuplul s-a confruntat şi cu incompatibilitatea sexuală şi cu un episod de infidelitate. Ţinând seama de acest trecut complicat şi ambivalent, am fost surprins de simplitatea principalei lecţii a lui Tracy pentru o căsnicie fericită: este important să vă purtaţi frumos.

> Cred că regula de aur, să te porţi frumos, dă rezultate pe termen lung. Să fii politicos şi amabil cu partenerul tău, în loc să spui: „Trebuie să tai de la rădăcină comportamentul acesta negativ” sau „Vreau să schimb lucrurile”. Încearcă mereu să fii cât mai amabil. Ştiu că nu sună foarte revelator, dar este o lecţie bună în viaţă, indiferent ce faci. Soţul meu s-a priceput mai bine la asta decât mine. A fost un bărbat atât de amabil. Acest aspect este important în toate relaţiile tale, dar mai ales cu persoana cu care împarţi cele mai multe.

Presupun că îţi dai seama foarte bine de ceea ce vor să spună experţii prin comportament politicos şi ştii în adâncul sufletului cât de mult contrastează cu ceea ce fac mulţi dintre noi în căsnicie. Potrivit vârstnicilor, poţi să îţi îmbunătăţeşti imediat căsnicia urmând o regulă foarte simplă a politeţii. Dacă ai o anumită vârstă, ştii deja această poezioară:

Inimile, ca nişte uşiţe,
Se vor deschide uşor
Cu nişte cheiţe.
Şi să reţii
că două dintre ele
Sunt „Mulţumesc”

Şi „Dacă îţi face plăcere”.

Şi da, chiar asta vor experţii să faci în relaţia ta: foloseşte bunele maniere. Dacă soţia ta îţi dă o cană de cafea, spune „Mulţumesc”. Dacă dai din greşeală peste soţul tău sau trânteşti ceva spune: „Scuze” sau „Îmi pare rău”. Nu sunt permise comenzile; nu spui „Schimbă canalul!”, ci „Vrei, te rog, să schimbi canalul?” sau „Te deranjează dacă schimbăm canalul?”. Caracterul neprotocolar şi comod al vieţii conjugale ne face să renunţăm la simpla vorbire politicoasă – iar asta este o greşeală.

Tony Mathews, 75 de ani, s-a exprimat în felul următor:

> Totul este să vă demonstraţi iubirea şi să daţi dovadă de respect reciproc. Cred că pe măsură ce oamenii petrec tot mai mult timp în preajma unei persoane uită să fie politicoşi şi să spună „te rog” şi „mulţumesc” sau să ofere o mână de ajutor – lucruri simple care pot însemna mult. Cunosc numeroase cupluri în care una dintre persoane devine morocănoasă pentru că lucrurile nu sunt exact aşa cum trebuie. Cred că ideea este să nu uităm de lucrurile acelea simple care înseamnă politeţe.

După cum se spune în reclame: încearcă o săptămână şi vezi dacă are vreun impact asupra comunicării zilnice. Prefă-te în acest timp că partenerul tău este cineva pe care vrei să îl impresionezi. Simpla politeţe ar putea să transforme neînţelegerile în conversaţii pline de respect.

LECŢIA PATRU

Toate la timpul lor

Mă întreb câteodată de ce uităm atât de repede cele mai importante lecţii din copilărie. Am regretat, de exemplu, faptul că nu am ţinut cont de regula principală din şcoala primară: să nu stai niciodată în primul rând, dacă ai o alternativă. În acele

momente (rare!), în care am aţipit în timpul unei prelegeri îndelungate la doar câţiva metri de vorbitor, mi-am dorit să îmi fi adus aminte de acel principiu.

Mai există o regulă nescrisă din copilărie care se aplică foarte bine temei comunicării şi conflictelor conjugale. Mai ţii minte când îţi doreai ceva foarte mult? Să dormi la un prieten, să stai până seara târziu ca să te uiţi la o emisiune specială la televizor sau să aduci acasă un căţeluş de prin vecini? Cu o inteligenţă manipulativă, plănuiai cu grijă momentul oportun pentru a le cere. Cu siguranţă nu imediat după ce mami te certase pentru că ai uitat să speli vasele şi nu în clipa în care tati a ajuns acasă după o zi grea la muncă. Nu – aşteptai exact momentul potrivit. Şi dacă părea că discuţia nu mergea în sensul în care voiai, te retrăgeai şi făceai o nouă încercare într-un moment mai prielnic.

Potrivit experţilor, dacă ne dorim o comunicare conjugală perfectă, trebuie să ne acordăm iar simţurile la chestiunea crucială a momentului. După părerea lor, multe discuţii nu ar deveni neînţelegeri şi multe neînţelegeri nu ar deveni certuri în toată regula dacă oamenii ar pune o întrebare simplă: „Este un moment potrivit?”. Pentru o comunicare excelentă şi conflicte mai puţine, unul dintre secrete este să interpretezi indiciile pe care le transmite partenerul tău, să înţelegi când este cel mai bun moment ca să ridici o problemă şi – la fel de important – când să te retragi dintr-o conversaţie dificilă.

Experţii menţionează că problema coordonării în timp se face simţită în mai multe feluri, de la alegerea momentului potrivit pentru a discuta şi până la luarea unei pauze. Hai să analizăm cum poţi folosi atenţia acordată momentului pentru a-ţi îmbunătăţi comunicarea în relaţie.

Alege momentul potrivit pentru a discuta

Mult prea des, ne spun experţii, decidem că momentul potrivit pentru a discuta despre o problemă este cel în care noi vrem să vorbim despre ea. Procedând astfel însă, ne putem surprinde partenerii exact în momentul nepotrivit din punctul lor de vedere. Fii foarte atent la dispoziţia partenerului, la nivelul de energie şi la gradul său de atenţie înainte să iniţiezi discuţia

despre o problemă posibil controversată. Nu trebuie să prepari o cină elegantă sau să aduci flori şi bomboane pentru a-ţi pregăti partenerul în vederea discuţiei. O metodă eficientă însă pentru a limita conflictele este să alegi un moment în care partenerul tău este receptiv.

În relaţia lor îndelungată, Marianne Dunn, 68 de ani, şi Rhoda Newman, 64 de ani, au învăţat să comunice într-un mod cald şi înţelegător. Rhoda mi-a spus că este nevoie de răbdare atunci când apare o problemă – de capacitatea de a aştepta un alt moment dacă discuţia nu dă roade.

> Cred că există un soi de echilibru. Dacă te deranjează ceva, este important să deschizi discuţia. În acelaşi timp însă, cu siguranţă nu vrei să spui ceva care să jignească iremediabil. Nu ne certăm des, însă atunci când o facem şi se pare că lucrurile se încing, o lăsăm baltă şi revenim mai târziu. Stabilim un alt moment şi spunem: „Bun, hai să ne întoarcem la discuţia aceasta pe care încercam să o purtăm pe tema respectivă". Este un echilibru. „Te iubesc, prin urmare nu vreau să te rănesc." Pe de altă parte, este important că punctăm ambele lucrurile care ne preocupă. Este de mare ajutor să alegem momentul potrivit.

Leona Stevenson, 65 de ani, le recomandă cuplurilor să devină receptive la momentele în care partenerii sunt cel mai dispuşi la o discuţie potenţial dificilă. Ea şi soţul ei au făcut această descoperire, iar certurile lor grave s-au împuţinat considerabil.

> Eu sunt pasăre de noapte. El este o persoană matinală. Când mă trezesc şi cobor în living, nu-mi trânti întrebarea „Aşa nu mai merge, ce ar trebui să facem în privinţa asta?" când eu sunt trează de numai cinci minute. Iar după ora zece seara, el este foarte obosit şi nu mai pot să am o conversaţie serioasă cu el.
>
> Aşadar l-am întrebat: „Ce moment al zilei este indicat pentru a discuta despre ceva important?". Şi am decis împreună că momentul oportun este la lăsarea serii, când am avut timp să ne revenim după serviciu, dar înainte să se facă prea târziu. A trebuit să negociem acest lucru, deoarece mă asalta de dimineaţă, imediat după ce mă trezeam, iar eu nu eram gata să discut despre nimic, ci doar să mă cert. Iar seara el este prea

obosit şi nu putem avea o discuţie serioasă despre o neînţelegere. Prin urmare, efectiv am negociat când putem să purtăm o discuţie şi am găsit un moment în care se poate face asta.

Luaţi o pauză

Pare atât de simplu: atunci când lucrurile nu merg bine într-o discuţie, retrăgeţi-vă. Şi cu toate acestea, mulţi vârstnici admit că a fost o lecţie dificil de învăţat. Există vreun cuplu care nu a trecut prin acest dialog?

— Nu mai vreau să discutăm despre asta. Am nevoie de o pauză.

— Ba, nici vorbă! O să rezolvăm acum, aşa că stai aici!

Adesea, potrivit experţilor, strategia aceasta inflamează situaţia atunci când ai probabil nevoie de fapt de o retragere strategică.

Jack Simon, cu care am făcut cunoştinţă anterior, a reuşit să treacă peste un trecut familial şi conjugal dificil, găsindu-şi fericirea într-o căsnicie de treizeci şi unu de ani. El ştie însă că atunci când apar conflicte în relaţie, poate fi o adevărată problemă să îşi controleze furia. Soluţia lui este să se retragă dintr-o situaţie înainte ca aceasta să degenereze:

> Păi, uite cum procedez. Vezi tu, eu am un temperament năvalnic şi am învăţat că trebuie să tac, deoarece atunci când mă înfurii, spun lucruri care rănesc sentimentele celorlalţi; lucruri pe care nu ar trebui să le spun. Aşa că mă duc afară şi încep să îmi fac de lucru prin garaj, să mă ocup de maşina de tuns iarba sau de unele dintre uneltele mele şi las lucrurile să se calmeze. Apoi mă întorc şi încerc să discutăm, când nimeni nu mai este furios. Plec, mă calmez şi încerc să discutăm mai târziu; ăsta este sfatul meu.

Am fost fascinat de cât de multe cupluri intervievate de mine şi-au conceput propria metodă pentru a pune capăt unei certe neproductive, care degenerează. May Powers, 71 de ani, îşi bazează sfaturile atât pe cariera ei de psihoterapeut, cât şi pe

experienţa unei căsnicii de cincizeci şi trei de ani. May şi soţul ei folosesc următoarea strategie:

> Avem un obicei al nostru şi glumim tot timpul pe seama lui. Şi anume ne anunţăm reciproc că suntem dispuşi să o luăm de la capăt. Şi chiar spunem: „Bun, hai să o luăm de la capăt”. Eu sunt o persoană care are obiceiul să despice firul în patru. Soţul meu categoric nu este ca mine, aşadar pentru el e ca şi cum şi-ar lua nişte bâte ale analizei în cap de fiecare dată. După aceea eu mă simt frustrată pentru că nu ajungem nicăieri. Prin urmare, unul dintre lucrurile pe care a trebuit să le învăţăm amândoi a fost acela că vine un moment în care este necesar să te opreşti, să taci din gură şi să o iei de la capăt mai târziu.

Expresia „retragere” poate să îmbrace multe forme, iar experţii au dat dovadă de imaginaţie trăgând semnale care spun „este momentul să ne oprim”. Vera Patel, 67 de ani, şi soţul ei, Suresh, 72 de ani, mi-au spus: „Atunci când suntem în impas, ne spunem: «Ştii ceva, hai să ne depărtăm de problemă, hai să ne depărtăm»”. Ideea pe care o are acest cuplu este să se îndepărteze pentru a vedea imaginea de ansamblu şi pentru a amâna o anumită dispută pentru o vreme. Kathleen Hunter, 76 de ani, şi soţul ei folosesc o expresie mai puţin politicoasă, dar eficientă pentru ei: „Lacătul la gură”. Dacă unul dintre noi nu ascultă nimic şi îi dă înainte, vorbind fără şir, oricare dintre noi poate să spună „lacătul la gură”, după care luăm o pauză şi revenim.

Încearcă şi tu în relaţia ta. Inventează un cod sau o expresie care înseamnă „Nu mai pot să discut despre asta, însă voi fi dispus mai târziu. Hai să o lăsăm baltă deocamdată”. Nu ezita să foloseşti chiar expresiile din exemplele de mai sus: „hai să o luăm de la capăt”, „să ne depărtăm de problemă” sau chiar „lacătul la gură”! Şi mai bine, găseşte-ţi propria expresie prin care să ceri o „pauză”; este util să inventaţi ceva de care să puteţi râde. Nu uita însă sfatul experţilor: expresia voastră nu înseamnă că „s-a terminat” – este mai degrabă un acord pentru a vă întoarce la discuţie atunci când este un moment potrivit.

Una dintre înţeleptele veritabile cărora am reuşit să le iau un interviu a fost Chen Xiu, a cărei filosofie de viaţă este inspirată

din cultura chineză. Şi ea este de acord cu luarea unei pauze atunci când lucrurile se încing:

> Dacă apare un conflict, ei bine, un proverb chinezesc spune: „Fă un pas înapoi şi o să vezi tot cerul”. Îndepărtează-te puţin. Fă un pas înapoi şi o să vezi şi alte lucruri.

Încearcă să îţi distragi atenţia

După cum sugerează experţii, atunci când casa ta devine un câmp de luptă, merită să încerci o distragere care să vă ajute să ieşiţi din conflict. Mai întâi, încearcă o schimbare de decor. Simplul fapt de a schimba mediul – un mediu diferit de cel în care vă certaţi toată ziua – a funcţionat pentru mulţi dintre ei. Gertrude Bennet a subliniat această strategie:

> Nu ştiu decât că instinctul meu îmi spune să zic aşa: „Bun, îmi dau seama că ceva nu este în regulă aici, ce putem face în privinţa asta? Ce ai vrea să faci pentru a îndrepta lucrurile? Ce zici să mergem să ne plimbăm puţin sau să ieşim să mâncăm ceva şi să stăm de vorbă?”. Undeva unde nu sunt oameni prin preajmă pentru a ne deranja, nu sună telefonul şi poţi să spui: „Bun, îmi dau seama că ceva nu este în regulă astăzi, despre ce-i vorba? Ce putem face?”.

Am auzit multe recomandări de la vârstnici bazate pe această idee: dacă o neînţelegere rămâne fără soluţie, găseşte ceva plăcut de făcut (chiar dacă pare să fie ultimul lucru pe care vrei să îl realizezi în acel moment). Poate fi o schimbare de loc, după cum recomandă Gertrude, sau orice altă activitate care te desprinde de o ceartă neproductivă. Fii creativ. Dacă ai nevoie de inspiraţie, iată genul de gândire pe care o propun experţii, prin amabilitatea Annei Ostrogny, 81 de ani, care a povestit:După ce m-am căsătorit cu soţul meu, ne-am mutat în Europa şi nu am avut, prin urmare, pe nimeni care să ne dea vreun sfat. Este foarte dificil la începutul căsniciei. Poate că el făcea lucruri neplăcute sau le făceam eu, însă nu am avut pe nimeni la care să apelăm; nu ne-am avut decât unul pe altul. Şi am scos-o la capăt. Iată cum: amândurora ne plăcea să jucăm cribbage, aşadar ne-am înţeles ca ori de câte ori ne ciondănim,

el să ia tabla de cribbage, iar eu să iau cărţile şi să jucăm cribbage. Tabla de cribbage ne-a salvat de multe ori.

Şi ultimul „secret al cunoscătorilor” despre momentele bine alese...

Am vrut să te ţin în suspans pentru ultimul sfat. A fost unul la care nu m-am aşteptat, dar în clipa în care l-am auzit de la experţi, primul meu gând a fost: De ce nu m-am gândit niciodată la asta? Acum mi se pare evident, însă atunci când căutăm mijloace care să ne ajute în comunicare, puţini dintre noi se gândesc în primul rând la... mâncare.

Când sunt întrebaţi cum se previne o ceartă de proporţii, un număr surprinzător de experţi recomandă să-i oferi partenerului tău ceva de mâncare. Unul dintre cele mai proaste momente pentru o discuţie intensă este atunci când îţi e foame. Unii au speculat că ar putea avea de-a face cu nivelul de zahăr din sânge sau cu faptul de a fi obosit, însă oricare ar fi motivul, au sugerat că atunci când se prefigurează o ceartă mare, soluţia imediată ar putea fi – un sandviş.

Gloria Hernandez, 73 de ani, a învăţat acest truc observând căsnicia fiului ei:

> Primul an de căsnicie al fiului meu şi al soţiei sale a fost foarte dificil. Îmi amintesc că stăteam la nunta lor şi mă gândeam: „O, se iubesc atât de mult. Vor fi împreună pentru totdeauna”. Ei bine, după primele şase luni îmi ziceam: „Of, Doamne. Nu mai ştiu ce să zic”. Însă s-a întâmplat ceva foarte interesant, şi anume că s-au învăţat ca, atunci când se iau la ceartă, nora mea să îi pregătească fiului meu un sandviş. Nimic nu îi face lui o plăcere mai mare.
>
> A trebuit ca el să îi spună: „Am nevoie de un sandviş când sunt foarte obosit deoarece mă comport aiurea când îmi e foame”. Iar în cazul ei, atunci când îşi pierde controlul, el trebuie să îi ofere o cană cu ceai. Prin urmare, de fiecare dată când sunt cu noi, dacă o văd pe ea oferindu-i un sandviş sau pe el oferindu-i o cană cu ceai, ştiu că este codul lor pentru a-şi spune „am nevoie de ajutor din partea ta”.

Voi recunoaşte că am simţit acest lucru şi în căsnicia mea. Îndeosebi atunci când eu şi soţia mea călătorim, devenim atât de captivaţi de noul mediu şi de obiective, încât deseori uităm să mai mâncăm. Cu o precizie de ceasornic, în jurul orei şapte seara, începem să ne certăm dintr-un motiv sau altul – cine e de vină că ne-am rătăcit, de ce este vina mea sau a ei că am ajuns la muzeu după ce s-a închis sau dintr-un alt motiv banal. Unul dintre noi îşi aduce aminte atunci dintr-odată şi întreabă: „Hei, când am mâncat ultima oară?”. Este uimitor cum ni se schimbă dispoziţia după cină.

Sunt de acord, sfatul acesta nu le rezolvă pe toate, dar de ce să nu îl încerci? Nu numai că un sandviş cu pastramă sau o felie de plăcintă costă mai puţin decât consilierea matrimonială, însă probabil sunt şi mai plăcute! Fii atent la momentul ales – dă-ţi seama şi când este timpul să mâncaţi. Potrivit înţelepciunii vârstnicilor, ceea ce spui s-ar putea să nu fie neapărat la fel de important ca momentul când spui acel lucru.

LECŢIA CINCI

Trei semne de pericol

Pe parcursul lecţiilor din acest capitol, discuţia noastră s-a bazat pe o ipoteză. Oferind sfaturile şi ideile experţilor pentru îmbunătăţirea comunicării şi aplanarea conflictelor, am presupus că ambii membri ai cuplului sunt în general persoane bine intenţionate, care ţin una la alta şi au dorinţa fundamentală de a-şi face relaţia să meargă. S-ar putea ca eforturile lor să nu aibă rezultatele scontate, dar au intenţii bune. Dacă încercările lor de a comunica nu dau roade, acest lucru ar putea să reflecte necunoaştere, imaturitate sau lipsa abilităţilor relaţionale – nu însă răutate. Din păcate, nu orice conflict şi orice fel de comunicare din cadrul unei căsnicii sunt atât de inofensive.

Pentru cartea aceasta am căutat în mod intenţionat oameni ale căror lecţii nu au apărut numai din bucuriile căsniciei, ci şi din problemele prin care au trecut. Şi după cum am văzut deja, nişte sfaturi foarte eficiente vin de la acei experţi care au avut relaţii dezastruoase. Interviurile mele au dezvăluit câteodată partea întunecată a căsniciei – situaţii în care un partener a fost abandonat, ameninţat, abuzat emoţional sau fizic. Poveştile acestea sunt dureros de ascultat, iar în unele cazuri, exact acele persoane au împărtăşit cele mai utile lecţii.

Am aflat de la aceşti vârstnici despre probleme de comunicare ce nu vor fi probabil rezolvate prin „remedii casnice”. Pe baza propriei experienţe şi fiind martori la experienţa altora, experţii vor să ştii care sunt cele trei probleme potenţiale atât de grave într-o căsnicie încât ar trebui să declanşeze o sirenă de avertizare. Aceste comportamente depăşesc cu mult genul de ciondăneli, ciorovăieli şi neînţelegeri despre care am discutat până acum. Prezenţa uneia sau mai multora dintre aceste probleme este un indicator al unei relaţii cu necazuri serioase – una pentru care ar trebui să cauţi ajutor din surse exterioare.

Semnul de pericol nr. 1: violenţa – o singură dată este deja prea mult

Pericolele violenţei domestice sunt atât de cunoscute încât nu am să insist prea mult asupra acestui semn de pericol. Experţii l-au pus însă pe primul loc şi este extrem de important din acest motiv: e surprinzător de des întâlnit ca oamenii să se căsătorească după ce au îndurat violenţe în perioada de dinainte de căsătorie, în ciuda deceniilor de avertizări din partea consilierilor, medicilor şi cercetătorilor. De fapt, până la 40% dintre cuplurile aflate în perioada de dinainte de căsătorie declară că violenţa apăruse deja în relaţia lor, şi totuşi un număr semnificativ de persoane ajung să se căsătorească oricum. Aşadar este clar că mulţi oameni nu dau atenţie violenţei, sperând că va dispărea pur şi simplu.

Nu este chiar aşa, spun experţii. Sunt în unanimitate de acord cu afirmaţia: Dacă partenerul tău te loveşte sau încearcă să te rănească fizic în vreun fel, fie şi numai o singură dată, părăseşte-l. S-ar putea să existe excepţii extrem de rare în care o singură palmă sau o îmbrânceală să apară în mod impulsiv şi să fie mai târziu regretate profund şi iertate, dar experţii nu văd lucrurile astfel. Dacă se întâmplă în timp ce sunteţi iubiţi, afirmă ei cu tărie, se va întâmpla şi în căsnicie; iar dacă în căsnicie se întâmplă o dată, se va întâmpla din nou. Experţii cred că o a doua şansă este posibilă pentru unele abateri (chiar şi în cazul infidelităţii, unde, în funcţie de circumstanţe, mulţi spun că este bine să mai încercaţi o dată). Cu toate acestea, niciunul dintre vârstnici nu e de părere că o persoană ar trebui să mai rămână într-o relaţie în care a apărut violenţa.

Întipăreşte-ţi în minte cuvintele oamenilor care au făcut greşeala de a nu asculta de acest semnal de avertizare şi au ajuns să regrete:

Violet Marsh, 70 de ani:

> Dacă cineva te abuzează încă de la începutul relaţiei, situaţia nu se va îmbunătăţi pe măsură ce trece timpul. Se va înrăutăţi. Dacă te afli într-o situaţie abuzivă, pleacă.

Leah Stone, 71 de ani:

> Înainte să ne căsătorim, ne-am luat la ceartă, iar el m-a lovit. M-am întors şi am plecat şi asta a fost ! Acest lucru ar trebui să te trezească la realitate – stai puţin, nu asta îmi doresc.

Jeanette Newman:

> Dacă te loveşte o dată, fii sigură că te va lovi din nou. Nicio femeie nu ar trebui să suporte aşa ceva. Niciodată. Nu ar trebui să lăsăm pe nimeni să se atingă de noi.

Aş putea să-ţi ofer relatări detaliate mult timp – şi câteodată îngrozitoare – din partea experţilor care au făcut greşeala să se căsătorească cu cineva care era violent dinainte de căsnicie, şi evident că abuzul fizic a escaladat după. Aceste victime sunt majoritatea femei, dar printre ele s-au numărat şi câţiva bărbaţi. Presupun însă că cititorii sunt conştienţi de pericolele

violenţei conjugale, de măsura în care femeile în special se simt prinse în capcană şi incapabile să se salveze, precum şi de consecinţele devastatoare atât pentru victimă, cât şi pentru copiii cuplului.

Ţinând seama că un număr semnificativ de persoane ignoră totuşi semnalele de avertizare ale violenţei de dinainte de căsătorie, o voi lăsa pe Devona Patton, 68 de ani, să vorbească. Ea a ales să ignore violenţa din perioada de dinainte de căsătorie şi a trăit mai bine de un deceniu terorizată de soţul ei. În cele din urmă, din disperare, a ripostat, lovindu-l cu o tigaie şi lăsându-l fără cunoştinţă, pentru a-şi proteja fiul. A găsit puterea să plece şi să înceapă o viaţă nouă, dar ea şi copiii ei poartă încă cicatricele şi acum, la câteva decenii mai târziu. Aviz oricărui cititor implicat într-o relaţie în care a apărut violenţa, sper că vei asculta cuvintele ei stăruitoare:

> Dacă de la început sunt vizibile defecte majore pentru relaţie, nu le ignora. Învaţă să recunoşti anumite indicii cărora trebuie să le dai atenţie. Dacă persoana se poartă violent – ce mai cauţi acolo? Fugi, fugi, fugi! Fugi odată. Învaţă să recunoşti afurisitele de indicii şi fugi!

Semnul de pericol nr. 2: Partenerul te controlează

În orice căsnicie, membrii cuplului încearcă să îşi influenţeze unul altuia comportamentul. Dacă nu ne plac acţiunile sau opţiunile soţului, am putea să îl convingem sau chiar să-i cerem să facă o schimbare. O mare parte dintre negocierile care au loc în cuplu sunt legate de faptul că vrem să ne facem cunoscute dorinţele şi încercăm să ne influenţăm partenerul să fie de acord cu felul în care acţionăm noi. Un semnal de avertizare principal însă nu este încercarea de a influenţa, ci mai degrabă cea de a controla.

Dacă partenerul tău iniţiază încercări agresive şi persistente de a te controla pe tine, celelalte relaţii ale tale şi comportamentele tale, ar trebui să îţi analizezi foarte serios relaţia. În opinia experţilor, cauzele care stau la baza acestui

comportament de control – nesiguranţa, suspiciunea, gelozia – constituie un fundament foarte precar pentru o căsnicie. Asemenea încercări de a controla pot fi subtile la început, dar se extind mai târziu la cele mai mici detalii ale vieţii unei persoane.

Pentru Vicky Morrison, 67 de ani, controlul s-a dovedit a fi insidios până când i-a distrus căsnicia:

> Fii atentă dacă te controlează – dacă se aşteaptă ca tu să stai şi să aştepţi ore în şir, dacă te ia de lângă familie şi încearcă să te izoleze de la început – pentru că va fi aşa cum vrea el, dacă are tendinţa să te controleze într-o măsură foarte mare. Un lucru ciudat era modul în care mă ţinea de mână. Dar oamenii ar putea să întrebe: „Păi, ce e greşit în asta?”. Însă nu îmi dădea drumul niciodată. Ori de câte ori eram în public, trebuia să mă ţină de mână. Ăsta este control. Trebuia să mă controleze tot timpul. Nu voia ca eu să spun ceva nelalocul lui. Voia să ştiu mereu că e chiar acolo, lângă mine.
>
> Uneori nu ne dăm seama, deoarece vedem lucrurile în roz, ceea ce mi s-a întâmplat şi mie. Ei bine, am divorţat de el. A fost greu, deoarece eram o mamă singură cu doi copii. A fost un început foarte dur, însă a trebuit să fac acest lucru.

Comportamentul de control se manifestă în câteva privinţe previzibile. Un aspect des întâlnit are legătură cu banii. Mary Morton, 71 de ani, mi-a spus:

> Primul meu soţ avea tendinţa de a controla. Aveam un cont comun, însă el ţinea carnetul de cecuri. Îmi dădea o anumită sumă pe lună pentru mâncare, iar dacă aveam nevoie de ceva, trebuia să economisesc din banii de mâncare şi să cumpăr pe ascuns deoarece era nemulţumit dacă îi ceream bani, deşi munceam şi câştigam un salariu.

Eleanor Bailey, 69 de ani, a identificat gelozia excesivă ca pe un alt comportament de control periculos:

> Prima mea căsnicie a fost de foarte tânără, aveam doar 19 ani, şi după cum s-a dovedit, tânărul chipeş cu care m-am măritat era extrem de gelos. Eu sunt o persoană foarte sinceră, dar el nu credea ceea ce îi spuneam despre situaţiile în care apăreau şi alte persoane. După numai o perioadă scurtă de timp am ştiut că nu era ceva ce voiam să îndur toată viaţa, aşa că i-

am pus capăt. Prin urmare, asigură-te neapărat că nu este o persoană geloasă, deoarece acest lucru poate să distrugă lucrurile. Fii atentă dacă are pretenţia să îi fii alături tot timpul şi nu are încredere prea mare în tine când vine vorba despre sexul opus. E o formă de control şi e îngrozitoare.

Comportamentul de control poate fi subtil şi s-ar putea să nu îl observi de la început. Când devine evident, poate fi deja dificil să te eliberezi din relaţie. Experţii oferă un sfat foarte util dacă îţi faci griji în privinţa acestei probleme: întreabă alte persoane. Suspiciunile tale sunt mai mult decât suficiente pentru a te baza pe ele şi ar trebui să le verifici cu oamenii în care ai încredere. Întreabă-ţi familia şi prietenii dacă observă comportamente dominante potenţial periculoase. Această „evaluare a realităţii” te poate scuti de suferinţe viitoare.

Semnul de pericol nr. 3: Partenerul te înjoseşte

La fel ca în cazul controlului excesiv din partea unui partener, evoluţia comportamentelor înjositoare poate fi insidios de înceată. Nu există însă îndoială, în opinia experţilor, că înjosirea şi denigrarea – în particular sau în public – constituie un semn clar de pericol. Treaba partenerului tău este să îţi îmbunătăţească stima de sine şi să te promoveze în mod pozitiv în faţa altora. Atunci când se întâmplă invers, spun ei, tu şi relaţia ta aveţi o problemă.

În cercetările privind viaţa conjugală, aceste comportamente negative au fost denumite printr-un termen aspru: dispreţ. Psihologul John Gottman descrie dispreţul ca fiind unul dintre „călăreţii apocalipsei” pentru o căsnicie; adică unul dintre cele mai dăunătoare comportamente pe care le poate adopta unul dintre parteneri. Comportamentele înjositoare şi dispreţuitoare sunt mai mult decât nişte critici, întrucât conţin un element de cruzime. Dispreţul presupune ostilitate şi alterează persoanei în cauză statutul de individ demn de respect.

Un semn distinctiv al comportamentului înjositor sunt insultele. Ar putea să sune exagerat, întrucât certurile scapă de

sub control şi poate fi greu să ne abţinem de la jigniri, însă experţii exprimă limpede această idee: ai mare grijă cu un partener care te insultă în timpul unei certe – de obicei este un semn clar al lipsei de respect. După cum a precizat Susan White, 69 de ani:

> Nu ar trebui să tolerezi comportamentul insultător. Odată ce cuvintele acelea îţi ies din gură, nu mai poţi să le retragi niciodată. A doua mea căsnicie este cu un bărbat care înţelege asta. Prima mea căsnicie a fost cu un bărbat care nu înţelegea. Şi din această cauză trebuie să deosebeşti ceva spus cu simţul umorului de ceva insultător. Nu trebuie să laşi o neînţelegere să escaladeze sau să scape de sub control. Evită în special jignirile de orice fel, chiar dacă sunt cuvinte obişnuite precum „fraiere”, „tăntălăule” sau „neghiobule”. Sunt jigniri minore, dar chiar şi ele ar trebui evitate pentru că au un efect insultător.

Insultele directe sunt pe faţă, dar în unele cazuri comportamentul înjositor poate fi un semnal de avertizare dificil de detectat. Asta din cauză că remarcile degradante sunt mascate adesea sub forma unor încercări de a părea amuzant, iar abuzatorul încearcă să contracareze gravitatea insultei acuzându-şi victima că „nu ştie de glumă”. Potrivit experţilor, sarcasmul şi tachinările sunt două dintre cele mai periculoase forme de comportament înjositor „ascuns”.

Sadie Singleton, 70 de ani, a stat de vorbă cu mine la o cană de ceai şi nişte prăjiturele în camera ei de zi. Spirituală şi inteligentă, este foarte mulţumită de viaţa alături de al doilea soţ, Walter, 73 de ani. Căsătoriţi de patruzeci de ani, atât Sadie, cât şi Walter au învăţat din primele lor căsnicii cu probleme cum să reuşească a doua oară. Pentru Sadie, comunicarea respectuoasă a fost esenţială în succesul celei de-a doua căsnicii. A simţit pe propria piele importanţa ei, pe parcursul primei sale căsătorii cu Harry, care a durat trei ani.

> În prima mea relaţie, nu am înţeles noţiuni precum înţelegerea şi ascultarea. Trebuie să fii atent la semnele comportamentale, ştii? Cineva care este încontinuu, în permanenţă, întotdeauna sarcastic şi critic ar fi trebuit să constituie un semnal de avertizare pentru mine că aveam de-a

face cu o persoană care nu putea să se descurce foarte bine în viaţă şi ducea lucrurile la extrem.

Sarcasmul ar trebui să fie mereu un semnal de avertizare. Era răutăcios, dar răutăţile erau mereu spuse sub formă de glumă. Era sarcastic, dar nu se supăra nimeni pe el deoarece era foarte amuzant. Putea să ia peste picior pe oricine, cu excepţia lui. La început mi s-a părut extrem de amuzant! Ţi se pare o calitate extraordinară, ştii tu, când eşti adolescentă. Era grozav, dar nu folosea la nimic în viaţă sau într-o căsnicie.

Este adevărat că limbajul înjositor se poate schimba câteodată, dar trebuie să rezolvi problema încă de la începutul relaţiei, înainte ca lucrurile să scape de sub control. Unii oameni găsesc scuze pentru insulte, sarcasm sau critici dispreţuitoare deoarece, la urma urmei, sunt „doar vorbe”. Vârstnicii sunt total împotrivă. După cum accentuează Ruby Burgess, 69 de ani, susţinerea partenerului este unul dintre aspectele esenţiale ale relaţiei:

Atunci când o persoană o critică aspru pe alta şi îi spune că nu e bună de nimic sau că e jalnică, aceasta va începe să creadă că este într-adevăr o persoană rea. Prin urmare, trebuie să fii sigur că cealaltă persoană te face să te simţi bine în pielea ta. Dacă te face să te simţi prost, poate fi lucrul cel mai dăunător din lume. Un lucru esenţial pe care l-am învăţat este să îmi tratez soţul în aşa fel încât să se simtă bine în pielea lui. Critica aspră îi face rău unei persoane. Este cel mai rău lucru pe care îl poţi face.

Iată un test pentru căsnicia ta: soţul sau soţia te face să te simţi mai bine în propria piele? Dacă nu, experţii spun că este un semnal de avertizare serios.

Atunci când te loveşti de aceste trei probleme în relaţia ta, mesajul experţilor este simplu: Spune cuiva şi cere ajutor. Experţii care au suferit în tăcere şi-au dorit toţi, fără excepţie, să fi spus cuiva despre aceste probleme. Ei recomandă să începi deschizându-ţi sufletul în faţa membrilor familiei şi prietenilor şi susţin de asemenea consilierea profesională. (În capitolul 4 analizăm părerile experţilor despre cum să cauţi ajutor). Iată ce

să nu faci atunci când observi unul dintre aceste semne de pericol: să aştepţi şi să speri că lucrurile se vor îmbunătăţi de la sine. Violenţa şi comportamentele de control sau insultătoare sunt un semnal că trebuie să te gândeşti la siguranţa proprie şi să cauţi ajutor.

LECŢIA ŞASE

Cinci secrete pentru o comunicare excepţională

Experţii ne-au spus că o comunicare eficientă presupune să creăm o atmosferă destinsă, să evităm criticile aspre şi să fim politicoşi cu partenerii noştri. Cu toate acestea, stabilirea unui asemenea gen de ambianţă comunicaţională poate să necesite eforturi substanţiale de-a lungul anilor. Cei mai mulţi dintre noi avem nevoie de paşi direcţi şi concreţi pe care îi putem face pentru a atinge un asemenea ideal înalt. Ţinând seama de firea lor practică, experţii sunt gata să ne facă pe plac.

Iată cinci dintre „secretele lor de cunoscători” pentru a comunica atunci când canalele nu sunt atât de deschise pe cât ar trebui. În prima lecţie din acest capitol ţi s-a spus: „Trebuie să vorbeşti”. Poate fi însă greu să faci acest lucru, prin urmare vârstnicii oferă sfaturi pentru a porni discuţia şi pe care le poţi folosi încă de pe acum. Iar dacă unul nu dă rezultate, încearcă altul!

Sfatul nr. 1: Stabileşte reguli de bază pentru discuţie

Experţii au recunoscut că rareori este uşor să porţi o discuţie despre o problemă controversată. Câteodată poate fi ca un câmp minat, ambii parteneri ducând atent tratative pe terenul nesigur, precauţi să nu declanşeze o potenţială explozie (neştiind sigur ce anume o va produce). În asemenea situaţii, ei recomandă elaborarea unui cadru pentru discuţie. Crearea unui

set de reguli pentru modul în care veţi sta de vorbă şi pentru a vă asigura că amândoi spuneţi ce aveţi de spus vă ajută să evitaţi capcanele invizibile din câmpul conversaţional. De exemplu, multe cupluri au învăţat să stabilească o limită de timp pentru o discuţie dificilă. S-ar putea pune de acord să abordeze un subiect dificil timp de o jumătate de oră; dacă nu ajung la o soluţie, revin la el mai târziu.

Unii experţi au adoptat o regulă pentru a se asigura că unul dintre parteneri are şansa la „cuvânt” o perioadă de timp. Alison Roarke, 63 de ani, şi soţul ei au întâmpinat dificultăţi după ce unul dintre ei fusese plecat într-o călătorie de afaceri; când s-au reîntâlnit, ambii şi-au exprimat dorinţa de a vorbi mai întâi. Au inventat o soluţie minunată pe care am aplicat-o şi eu:

> Am descoperit că eu şi soţul meu aveam probleme atunci când unul dintre noi pleca în interes de serviciu. Mergeam la o conferinţă sau ceva de genul acesta şi ieşeam pentru o săptămână din rutina zilnică. Partenerul rămânea acasă şi ducea tot greul. Aşa că ne-am gândit la un sistem. Am spus: „Bun, atunci când vii acasă (eu sau tu), poţi să vorbeşti primul. Spune-mi tot. Ai cuvântul. Povesteşte-mi totul despre călătoria ta. Tot ce ţi-a plăcut. Vorbeşte până când ai spus tot ce aveai de spus. Eu voi pune întrebări pentru a-ţi arăta că mă interesează. Când termini, pot să vorbesc şi eu despre cum a fost săptămâna mea”. Dar, zău aşa, dă-i cuvântul şi oferă-i şansa să se simtă bine.
>
> În cazul nostru a mers. Este şi mai bine dacă spui: „Ieşim să mâncăm la restaurant în seara aceasta!”. Astfel persoana care a fost plecată are ocazia să vorbească.

Regulile pe care cuplurile le-au elaborat pentru discuţiile importante au fost atât de variate încât nu pot fi rezumate rapid. O sarcină importantă pentru tine şi partenerul tău este să găsiţi reguli care vi se potrivesc. Există o limită de timp? Când puteţi să purtaţi o discuţie serioasă? Cât timp are fiecare la dispoziţie să vorbească? Chiar şi faptul că discutaţi despre regulile de bază vă poate ajuta să vă dezvoltaţi un stil de comunicare mai sănătos.

Sfatul nr. 2: Evită tentaţia de a „repara lucrurile”

Experţii au indicat un comportament pe care ei îl consideră un „ucigaş al comunicării”, iar problema cu acest comportament este că îşi are originea în cele mai bune intenţii: iubirea şi preocuparea pentru celălalt. Uneori unul dintre parteneri nu vrea decât să fie ascultat în timp ce îşi varsă oful, stresul sau supărarea. Cu toate acestea, în ideea de a ajuta, perechea lui sare imediat şi încearcă să rezolve problema. Ceea ce îşi doreşte cel mai mult partenerul tău, potrivit vârstnicilor, este să se facă auzit şi să fie ajutat să găsească singur soluţiile. În asemenea cazuri, dorinţa celuilalt de a „repara lucrurile” nu este binevenită şi pune capăt discuţiei.

Nu vreau să susţin stereotipurile, nu fac decât să arăt realitatea atunci când menţionez că experţii, bărbaţi şi femei, au indicat bărbaţii ca fiind principalii vinovaţi. Bărbaţii au fost comparaţi cu nişte „cavaleri medievali” care, galopând ca vântul şi ca gândul pe caii lor albi, se grăbesc să rezolve problemele soţiilor.

Patsy Schultz, 72 de ani, a descris în mod tipic problema:

> O, Doamne, am avut nişte perioade foarte stresante. Mama mea a murit la nici două săptămâni după ce ne-am căsătorit, iar soţul meu habar nu avea cum să se comporte în această situaţie. Eram amândoi foarte tineri. Bărbaţii încearcă prea mult să repare lucrurile în loc doar să asculte ce are de spus femeia. Soţului meu i-a luat mult timp până să înveţe să nu sară imediat cu un plan de tip „uite aşa ar trebui să facem” şi doar să asculte ce spuneam.

Din fericire, bărbaţii pe care i-am intervievat au devenit adesea conştienţi de această problemă şi au putut să îşi înăbuşe impulsul de a se transforma în cavaleri salvatori. Clark Hughes, 77 de ani, a descris în mod elocvent cum a reuşit el:

> Aş spune că unul dintre lucrurile pe care le-am învăţat este acela că, în calitate de bărbat, am tendinţa să repar lucrurile. Dacă soţia mea se plânge de ceva, vreau să fac ceva în privinţa asta şi să îndrept situaţia. În primul rând, problema este că există o mulţime de lucruri în viaţă pe care nu poţi să le repari, iar în al doilea rând, adesea cealaltă persoană doar vrea să se facă auzită şi să se simtă susţinută. Prin urmare, controlează-ţi

acel impuls de a repara lucrurile, fii într-adevăr alături de partener şi fii capabil să înduri suferinţa atunci când nu poţi să o faci să treacă.

Bineînţeles că de multe ori, atunci când este vorba despre ceva dureros, ai dorinţa să te duci şi să faci ceva, orice poţi. Nu e nimic în neregulă aici; ai perfectă dreptate, însă deseori, în cazul problemelor majore, nu este chiar aşa uşor. Este mai mult o chestiune de a-i fi alături partenerului şi de a suferi împreună cu el, chiar dacă este foarte greu să vezi cum suferă persoana iubită.

Sfatul nr. 3: Fii atent atât la fapte, cât şi la cuvinte

Este adevărat că experţii elogiază comunicarea verbală – vor să vorbiţi mereu, dar pe lângă conversaţie, spun că faptele pot fi la fel de grăitoare. Dacă partenerul tău dă uneori mai puţină atenţie complimentelor şi laudelor, priveşte-i comportamentul ca pe un semn că face eforturi să îţi transmită sentimente profunde de grijă şi afecţiune.

Ascultând sfaturile vârstnicilor pe acest subiect, mi-a venit în minte un exemplu clasic din musicalul Fiddler on the Roof (Scripcarul de pe acoperiş). După zeci de ani într-o căsnicie foarte tradiţională, Tevye o sâcâie pe Golde să declare dacă îl iubeşte. Golde se gândeşte la cei douăzeci şi cinci de ani în care a trăit cu el, a luptat alături de el, au suferit de foame împreună, au împărţit patul şi recunoaşte: „Dacă asta nu este iubire, atunci ce este?”.

Faptele singure nu pot să înlocuiască o discuţie deschisă despre chestiuni importante, dar pot să comunice căldură, afecţiune şi preocupare – dacă le căutăm cu atenţie. Cercetările ne arată că uneori nu suntem conştienţi de acţiunile prin care partenerul ne sprijină, dar dispoziţia noastră se îmbunătăţeşte oricum, ca rezultat al unei asemenea susţineri. Dacă simţi că perechea ta nu spune toate lucrurile pe care vrei să le auzi, poate fi util să observi cum îşi demonstrează iubirea şi grija în alte feluri.

Potrivit Luciei Waters:

> Una dintre strategiile mele a fost că îmi plăcea să gătesc. Îmi arăt dragostea faţă de familia mea prin fursecurile cu ciocolată şi au un mare efect terapeutic! În cazul lui Stanley, m-am asigurat că am mereu mâncare pregătită pentru el, iar când venea de la muncă, aveam grijă să fie linişte în casă, atât cât se poate într-o casă cu o droaie de copii. Uneori trebuie să faci mai mult decât să vorbeşti. Trebuie să adaugi şi nişte fapte.

Shane Kingston, 73 de ani, recunoaşte că soţia lui este cea comunicativă şi că el este mai greu de scos din cochilie. Cu toate acestea, spune el, oamenii pot câteodată să comunice fără cuvinte – mai ales când vine vorba să îţi exprimi afecţiunea:

> S-ar putea să existe o cale – ştii tu, atingi pe cineva, îi mângâi părul, îi aduci flori sau ceva de genul acesta. Sunt multe feluri de a comunica.

Potrivit celorlalţi experţi, discuţiile sunt foarte necesare pentru o relaţie sănătoasă, însă atunci când vine vorba despre exprimarea iubirii, a afecţiunii şi a sprijinului, fii atent atât la ce face partenerul tău, cât şi la ce spune.

Sfatul nr. 4: Fii sincer (în cea mai mare parte a timpului)

Probabil nu va fi surprinzător pentru tine că un sfat important din partea experţilor privind comunicarea este să „Fii sincer”. Pentru mine a fost uimitor însă cât de tare au subliniat această idee. De exemplu, atunci când au fost întrebaţi: „Ce ar trebui să caute cineva la un partener în căsnicie?”, sinceritatea a fost una dintre primele trăsături menţionate. Pentru o bună comunicare, partenerii trebuie să instaureze o atmosferă de sinceritate în relaţie încă de la început.

Trevor Garfield, 81 de ani, este căsătorit de cincizeci şi şapte de ani. Problema sincerităţii a fost tema dominantă a interviului nostru. El mi-a spus următoarele:

> Fii deschis şi sincer şi ai încredere în partenerul tău. Trebuie să fii sincer cu el; nu poţi să îi ascunzi nimic. Asigură-te că nu te temi să vorbeşti despre bani, despre muncă, despre căsnicie în sine. Dacă porniţi cu dreptul la drum şi nu aveţi nimic de ascuns,

sinceritatea devine un obicei. Adică, asta înseamnă o căsnicie – doi oameni care sunt sinceri unul cu celălalt.

Potrivit experţilor, un partener sincer asigură independenţa şi lipsa de gelozie care caracterizează relaţiile împlinite ce durează toată viaţa. Clarice Galloway, 73 de ani, se află într-o relaţie serioasă cu Meghan de patruzeci şi patru de ani. Sfatul ei este să fii demn de încredere:

> Pentru mine, firul care leagă relaţia este încrederea. Ea este secretul, deoarece te poate ajuta într-adevăr să depăşeşti o mulţime de lucruri. Dacă nu te simţi sigur, dacă nu ai încredere în partenerul tău că este sincer, poate nu vei vrea ca acesta să se vadă separat cu prietenii sau îţi vei face griji atunci când începe să aibă alte interese în care tu nu eşti implicat. Pentru a păstra o relaţie foarte vie şi interesantă, nu puteţi fi împreună toată ziua. Sinceritatea vă face să vă simţiţi în siguranţă, chiar dacă nu sunteţi împreună întreaga zi.

Potrivit experţilor, există o diferenţă subtilă şi importantă referitoare la acest sfat. Ei fac deosebire între sinceritate şi încredere, pe de o parte, şi tact, pe de altă parte. Mulţi au evidenţiat valoarea îndulcirii selective a unui răspuns sincer atunci când exprimarea exactă a ceea ce simţim ar putea să provoace suferinţă. Exemplul de acum proverbial al unei întrebări care nu necesită un răspuns complet onest a fost oferit de mai mulţi experţi: „Pantalonii aceştia mă fac să arăt grasă?”. Ideea esenţială, spun vârstnicii, este că sinceritatea este obligatorie în orice chestiune extrem de importantă pentru relaţie. În chestiuni legate de gusturi şi opinii, însă, se acceptă şi un răspuns evaziv.

Sfatul nr. 5: Scrieţi-vă

Mulţi experţi au găsit o tehnică foarte utilă pentru a rezolva problemele de comunicare: corespondenţa. Acţiunea de a scrie – cu grijă, clar şi în detaliu – despre părerea cuiva cu privire la o problemă ajută cumva la rezolvarea problemelor spinoase din comunicare. Sabrina Burke, 90 de ani, a descoperit acest lucru la începutul relaţiei cu soţul său:

Dacă aveam o neînţelegere, ne aşezam amândoi şi fiecare scriam motivul. Şi după aceea făceam schimb de foi; el o citea pe a mea şi eu pe a lui. Apoi hotăram că trebuie să facem ceva în privinţa problemei. Prin urmare, eu aş recomanda ca oamenii să ia pur şi simplu loc pe scaun şi să îşi scrie scrisori unul altuia. Să spună de ce sunt supăraţi sau ce nu este în regulă şi după aceea să facă schimb. Le vor citi reciproc şi poate vor decide: „Păi, mda, poate că sunt rău” şi vor lua hotărârea să se schimbe.

Experţii dau însă un avertisment. Atunci când spun „scrieţi-vă”, nu înţeleg prin asta să vă scrieţi SMS-uri, să vorbiţi pe chat sau să folosiţi alte aplicaţii de mesagerie instantanee. Pentru a ajuta când comunicarea este blocată, acţiunea de a scrie trebuie făcută cu atenţie, chibzuinţă şi să dureze suficient timp încât să se evite neînţelegerile în comunicare. Poţi folosi e-mailul – dar tot trebuie să respecţi formatul unei scrisori, nu să scrii un mesaj în grabă. Experţii văd această comunicare instantanee ca pe o reţetă pentru neînţelegeri în comunicare. Acesta este un moment în care poate fi util pentru relaţia ta să fii de modă veche.

CAPITOLUL 3

Cum să depăşeşti perioadele dificile

Aş zice că o căsnicie este mult mai dificilă decât crezi. Este mult mai greu să trăieşti cu cineva douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru, şapte zile pe săptămână decât ai anticipat. Sunt momente în care îţi vine să îţi pui mâinile în cap şi să te dai bătut considerând că nu merită. Este nevoie de multă perseverenţă, sentimentul de bază fiind: da, este un lucru valoros; da, vreau să fac acest lucru; da, îl iubesc. Sunt şi alte momente, bineînţeles, momente extraordinare de conexiune reală pe care nu le ai cu alte persoane – experienţe intelectuale, emoţionale şi fizice la care nu ai renunţa niciodată. Eu sunt de părere că o căsnicie este un proces. Nu ajungi niciodată la final;

te afli mereu într-un proces în curs de desfăşurare. Întotdeauna este mai mult de muncă decât ai putea să îţi imaginezi. În cazul meu, a meritat.

– Samantha Jones, 80 de ani, căsătorită de patruzeci şi şapte de ani

Am trecut printr-o nuntă. Mă rog, am trecut prin câteva nunţi, inclusiv a mea, dar nu cu mult timp în urmă, am trăit (intens) nunta fiicei mele mai mari. Obiectiv şi fără să fiu deloc influenţat de mândria mea de tată, a fost absolut minunată şi probabil cea mai frumoasă nuntă din toate timpurile.

Acestea fiind spuse, ştiu că nu sunt singurul care are impresia că nunţile au ceva special – ceva care semnifică speranţă, iubire şi un viitor luminos. Nu am uitat niciodată cuvintele mamei pline de mândrie din filmul clasic Father of the Bride (Tatăl miresei). Ellie Banks încearcă să îşi convingă soţul, pe Stanley (minunat de morocănosul Spencer Tracy), de ce sunt importante nunţile:

O, Stanley, nu ştiu cum să-ţi explic. O nuntă. O cununie în biserică. Păi este, este ceea ce visează orice fată. O rochie de mireasă, florile de portocal, muzica. Este ceva minunat de care să îşi amintească tot restul vieţii.

Rare sunt persoanele care participă la o nuntă şi nu pleacă având un sentiment de entuziasm pentru noul cuplu aflat la început de drum. Ceremonia întruchipează speranţe şi visuri extraordinare pentru o relaţie ce va dura toată viaţa, iar mulţi oameni care sunt îndrăgostiţi nebuneşte şi se gândesc la căsătorie au acelaşi sentiment de optimism. Îşi spun: „Până acum am reuşit (indiferent dacă este vorba de un an sau de câţiva ani); cât de greu poate fi după ce ne vom căsători?”.

Nu vreau să stric dispoziţia nimănui, dar pot să îţi transmit numai ceea ce mi-au dezvăluit experţii, de la cei care afirmă că relaţia lor este cel mai bun lucru care li s-a întâmplat vreodată

şi până la cei care se zbat zilnic să rămână împreună. Potrivit celor mai vârstnici americani:

Căsnicia este grea.

În prezent multe cupluri locuiesc împreună înainte de căsătorie şi te-ai putea aştepta ca acest gen de „încercare” să îi facă pe oameni să înţeleagă dificultăţile pe care le poate aduce căsnicia. Cu toate acestea, perioada de concubinaj este adesea relativ scurtă, iar partenerii sunt încă tineri atunci când se căsătoresc. În lumina deciziei de a-şi lua un angajament atât de important şi în entuziasmul nunţii, perspectiva asupra căsniciei poate să capete o nuanţă rozalie. Avem astfel de-a face cu o idee preconceptă pozitivă la începutul unei căsnicii, cu aşteptări mari pentru unirea a două minţi şi inimi. Probabil că puţini oameni intră într-o căsnicie cu acest gând în minte: Căsnicia este grea.

Însă potrivit experţilor, chiar aşa este. Cindy Barber a rezumat modul în care bucuria, împlinirea şi marile dificultăţi se împletesc toate într-o căsnicie îndelungată, satisfăcătoare şi mi-a spus:

> Să ne-nţelegem, căsnicia este pentru adulţi. Nu este pentru copii. Atât eu, cât şi soţul meu am fost căsătoriţi în tinereţe cu alte persoane foarte tinere, însă fără succes. Aşadar, suntem la a doua căsnicie ambii. Cele de dinainte au fost pur şi simplu nişte greşeli şi s-au destrămat.
>
> Când te căsătoreşti, asigură-te că te gândeşti şi la ceea ce va fi după nuntă. Gândeşte-te cum va fi viaţa voastră. Cum va fi viaţa de zi cu zi. Nu la întâlnirile voastre romantice, nu la vacanţele minunate, gândeşte-te în schimb la următoarele lucruri: Veţi putea să negociaţi rezonabil, raţional şi plăcut sarcini precum spălatul rufelor, al vaselor, curăţenia în casă – şi altele asemenea? Veţi putea face faţă rutinei de zi cu zi? Pentru că viaţa de zi cu zi nu este, în sine, plină de entuziasm. O nuntă este un lucru extrem de entuziasmant, dar nu aşa este viaţa reală. Aceea este o singură zi: Înţelegeţi ce vreau să spun?

Eu am înţeles cu siguranţă.

În interviuri, am adresat o întrebare care câteodată i-a făcut pe respondenţii noştri să se oprească uimiţi: „Ţinând seama de toate cele spuse, care dintre următoarele afirmaţii descrie cel mai bine gradul tău de fericire în relaţia cu partenerul? Ai spune că ai fost extrem de nefericit, foarte nefericit, un pic nefericit, fericit, foarte fericit sau extrem de fericit?”. După mai bine de o oră în care descriseseră suişurile şi coborâşurile unei căsnicii îndelungate, aproape că puteam să le aud gândurile: „Poftim? Tocmai am petrecut atât de mult timp împărtăşind subtilităţile unei vieţi conjugale îndelungate şi acum vrei să le rezum în câteva cuvinte?”.

Însă ca răspuns la această întrebare am auzit adesea următoarea lecţie: acceptă că o căsnicie este grea. Veştile bune sunt că nu este întotdeauna atât de grea şi că poate să ne furnizeze unele dintre cele mai minunate experienţe emoţionale pe care ni le oferă viaţa. Trebuie să acceptăm totuşi această interacţiune a părţilor bune cu cele dificile, altminteri nu vom reuşi în căsnicie. Experţii ştiu că o căsnicie presupune neapărat să înveţi cum să faci faţă stresului – posibil pentru perioade lungi de timp.

Poate că nimeni nu a exprimat amestecul complex de bucurii şi dificultăţi la fel de elocvent ca Eunice Schneider, care, atunci când i s-a cerut să aprecieze fericirea căsniciei sale de cincizeci şi trei de ani după modelul nostru, a răspuns:

> Aş spune că foarte fericită. Dar ştii ce? Îmi este greu să folosesc cuvântul „fericit”. Nu cred că „fericit” este termenul potrivit; este un cuvânt care nu se potriveşte unei căsnicii. Cred că poţi găsi bucurie – sunt momente pline de bucurie. Sunt momente de dezamăgire; sunt momente de dragoste. Prin urmare, pentru mine o căsnicie este ca un carusel al dragostei, dezamăgirii şi bucuriei. Şi aş spune că în mare parte – am ajuns acum într-un punct în care avem aproape cincizeci şi trei de ani de căsnicie – am atins un nivel de mulţumire sufletească. Aşa că nu ştiu dacă termenul de „fericit” chiar se potriveşte aici.

De ce este grea căsnicia? Câteodată apar dificultăţi neprevăzute, cum ar fi o boală gravă sau un dezastru financiar. Cu toate acestea, potrivit experţilor, aspectele cele mai

stresante ale căsniciei sunt previzibile şi apar în majoritatea cuplurilor. În mod paradoxal, stresul rezultă adesea din evenimente pe care le considerăm pozitive – exemplul clasic este naşterea copiilor. În acest capitol, vom analiza cinci factori de stres principali cu care se confruntă cuplurile: copiii, păstrarea unui echilibru între muncă şi familie, socrii, împărţirea treburilor casnice şi problemele cu banii. În fiecare caz, experţii oferă sfaturi clare pentru a face mai uşoare aceste provocări. În încheiere, ultima lecţie oferă sfaturi specifice din partea vârstnicilor pentru a combate stresul zilnic al vieţii conjugale.

LECŢIA UNU

Copiii: pune relaţia pe primul loc

Este cineva cu adevărat pregătit să aibă copii? Pentru multe dintre tranziţiile majore din viaţă, avem o perioadă de pregătire sau ceea ce sociologii numesc „socializare anticipativă”. De exemplu, toţi cei care merg la facultate au experienţe îndelungate ca elevi şi mulţi liceeni şi-au petrecut suficient timp departe de casă pentru ca viaţa din cămin să nu fie un şoc. În ceea ce priveşte căsnicia în sine, majoritatea tinerilor au locuit împreună, aşadar întemeierea unei noi gospodării nu este experienţa nouă de viaţă care era pentru tinerii căsătoriţi din generaţiile anterioare.

Aaa, dar să ai un copil? Este un lucru fundamental diferit. Nici experienţa cu fraţii mai mici şi nici activitatea profesională în domeniul creşterii copilului nu pot pregăti adecvat un cuplu pentru impactul pe care îl aduce un nou-născut în căsnicie. Sigmund Freud a folosit bine cunoscuta expresie: „Măria sa Copilul” pentru a exprima măsura în care reuşeşte un prunc să conducă toată casă doar prin simpla lui prezenţă. Sosirea copiilor pe lume este un izvor de bucurie imensă, dar şi de modificări majore şi factori de stres în relaţia părinţilor.

Le-am adresat vârstnicilor următoarea întrebare: „În cazul multor cupluri, naşterea unui copil poate să exercite o presiune în căsnicie. Ce sfaturi aţi oferi pentru a face faţă efectelor pe care le pot avea copiii asupra unei relaţii?”. Întrucât această carte este despre căsnicie, nu ne-am axat pe creşterea copiilor (deşi ei au multe sfaturi şi pentru asta). În schimb, am vrut să ştiu: Ce pot face cuplurile pentru a menţine o relaţie apropiată şi intimă în ciuda cerinţelor legate de timp şi a treburilor nenumărate determinate de acest nou membru al familiei? Şi pe măsură ce copiii cresc – şi aduc cu ei şi plăceri şi tensiuni noi – cum pot partenerii să păstreze plusurile relaţiei care i-au adus de fapt împreună?

Fără îndoială integrarea copiilor în căsnicie este o provocare imensă. Experţii sunt de acord cu Austin Little, 70 de ani, care a spus: „Bineînţeles că atunci când s-au născut copiii, perspectiva asupra căsniciei mi s-a schimbat. Trebuie să te readaptezi”. Kyle Caldwell, 67 de ani, s-a exprimat şi mai ferm: „O, Doamne, am liste întregi cu conflictele care trebuie rezolvate”. Kyle a enumerat multe dintre problemele care apar: „Pentru că odată ce ai copii, aceştia încep şcoala; au neînţelegeri; se bat; alţi copii îi terorizează; au de-a face cu profesori pe care nu îi plac. Ştii tu, aşa că este un stres extrem de mare”. În regulă, copiii provoacă stres într-o căsnicie. Aşadar, ce poate să facă un cuplu?

Cel mai important lucru pe care poate şi ar trebui să îl facă, potrivit experţilor, a fost o adevărată surpriză pentru mine. Te-ai putea aştepta ca americanii cei mai în vârstă să susţină în unanimitate ideea că starurile de necontestat ale vieţii de familie sunt copiii, precum şi faptul că ei sunt motivul principal pentru care căsniciile ar trebuie să existe. În anii ’50, viaţa de familie a devenit extrem de axată pe copii, iar activităţile părinţilor de atunci se concentrau pe şcoală, teme, activităţi în cluburi şi organizaţii şi în comunitate. Adesea se făceau sacrificii financiare pentru ca femeile să poată sta acasă cu copiii. Taţii lucrau mai mult timp pentru a le asigura copiilor o viaţă mai bună decât avuseseră ei. „Măria sa Copilul” ar trebui să fie un motto pentru experţi, nu?

Nu prea. În ciuda faptului că experţii aparţin celei mai centrate pe copii generaţii din istoria americană, lecţia lor pentru a depăşi stresul creşterii unui copil este următorul:

Pune-ţi căsnicia pe primul loc.

Indiferent cât de mult şi-au iubit copiii (şi îi mai iubesc şi acum), experţii afirmă cu tărie că unul dintre cele mai rele lucruri pe care le pot face cuplurile este să se concentreze în întregime pe copii, ignorând nevoia de a cultiva şi consolida căsnicia. Din perspectiva lor, nu le faci prea bine copiilor dacă relaţia ta conjugală se duce de râpă. În acest sens spun ei să „îţi pui relaţia pe primul loc". Nu înseamnă nicicum să-ţi neglijezi copiii, ci să recunoşti mai degrabă că dacă parteneriatul tău are de suferit, atunci şi creşterea copiilor va avea probabil de suferit.

Neal Mitchell, 66 de ani, a dat un răspuns reprezentativ pentru experţi:

> Aveam nişte copii minunaţi, dar le-am zis: „Voi, copii, sunteţi la fel de importanţi ca uniunea noastră". Şi au înţeles. Sper că am fost modele bune pentru copiii noştri. Trebuie să păstrezi fundaţia întreagă – cei doi parteneri. Copiii sunt rezultatul uniunii a două persoane. Relaţia cu perechea trebuie să primeze, iar o relaţie bună cu copiii este rezultatul acestei uniuni.

Este important să deosebim lecţia vârstnicilor de o ştire prezentă permanent în presă. Din când în când apare câte un articol controversat, intitulat ceva de genul: „Copiii tăi ocupă locul doi" sau „Pune-ţi partenerul pe primul loc". S-ar putea să îţi aminteşti întâmplarea de acum câţiva ani, când scriitoarea Ayelet Waldman a stârnit vâlvă declarând că îşi iubea soţul mai mult decât îşi iubea copiii. O replică des citată din eseul ei este aceasta: „El şi cu mine suntem nucleul, iar copiii sunt sateliţii, extrem de iubiţi de noi, dar tangenţiali". Articolul a declanşat o avalanşă de proteste, unii comentatori furioşi acuzând-o pe Waldman de neglijarea copiilor. Deşi ideea aceasta – perechea mai presus de copii – reapare periodic în mass-media, nu pare să îşi piardă niciodată latura controversată.

Nu asta ne sfătuiesc experţii. Ei consideră că se înţelege de la sine că îţi iubeşti copiii şi că ţi-ai da bucuros viaţa pentru ei. Problema nu este că îţi iubeşti mai mult partenerul sau că ţi-ai sacrifica propriul copil pentru acesta (sau invers). Ideea lor este că relaţia dintre tine şi partenerul tău este cea care susţine familia şi face posibilă o copilărie fericită pentru copiii tăi. Un expert a folosit următoarea analogie: „În avion eşti sfătuit: «În caz de urgenţă, puneţi-vă masca de oxigen înainte de a-i ajuta pe alţii»". În acest spirit recomandă vârstnicii să îţi priveşti relaţia. Pentru că fără o căsnicie plină de pasiune, factorii de stres care vin odată cu copiii vor fi mult mai dificil de gestionat.

În această privinţă mi-am găsit un mentor în persoana Ceciliei Fowler. Ea duce o viaţă împlinită şi interesantă, dedicându-şi o mare parte din timp activităţilor de voluntariat în cadrul comunităţii. Cecilia a susţinut ideea „puneţi-vă relaţia cu partenerul pe primul loc" şi mi-a spus:

> M-am gândit mulţi ani la acest lucru. Am fost singură aproape douăzeci de ani, de când eu şi soţul meu am divorţat şi până m-am recăsătorit, aşa că a trecut mult timp. Apoi al doilea soţ a murit la doar şase ani de la căsătorie. Iar căsnicia aceea a fost foarte fericită.

Dacă Cecilia ar putea să schimbe ceva la prima ei căsnicie, şi-ar pune relaţia pe primul loc, asigurându-se că îşi fac timp unul pentru celălalt. Descrierea făcută de ea cu privire la ceea ce s-a întâmplat este comună multor oameni care au trecut printr-o primă căsnicie eşuată:

> Dacă mă gândesc la prima mea căsnicie, îmi dau seama că totul devenise atât de monoton şi de plictisitor între noi. Vreau să spun că nu făceam nimic să ne stimulăm relaţia; eram doar căsătoriţi şi atâta tot. Ştii tu – ne lăsam duşi de valurile vieţii. Nu merge aşa. Prin urmare, sfatul meu pentru tineri este să încerce amândoi tot ce pot pentru a păstra entuziasmul, interesul şi stimularea în căsnicia lor. Puneţi-vă la contribuţie priceperea, mintea şi toată fiinţa voastră pentru a fi împreună.

Cecilia a indicat îndreptarea atenţiei de la relaţie către copil ca fiind miezul problemei:

Viaţa ta se schimbă cu totul! Nu îţi mai aparţine şi toată energia ta merge către copii. Dragostea a trecut, pur şi simplu. Cred că monotonia vieţii noastre a fost de vină. Nu exista nicio plăcere, nicio distracţie, nu – era doar muncă. Dacă aş mai putea să fac asta o dată, m-aş strădui mai tare.

Efectul puternic al acestei lecţii provine din faptul că a avut parte de şansa de a mai face acest lucru o dată – a doua căsnicie împlinită. Ea este un grădinar pasionat şi a învăţat să aibă grijă şi să îşi cultive relaţia exact aşa cum o face cu iubitele ei plante:

A doua mea căsnicie a fost o încântare deoarece soţul meu găsea mereu, după cum spunea el, lucruri deosebite de făcut. Probabil îţi sună demodat, dar lui îi plăcea să se îmbrace elegant pentru a merge la cină şi asta era distractiv. Îmi aduc aminte de prima oară când am mers să mâncăm pizza într-unul dintre acele lanţuri de restaurante şi el a comandat o halbă cu bere. Nu e caraghios cum stăteam noi acolo amândoi şi beam o halbă cu bere, îmbrăcaţi elegant, total nepotrivit pentru o cină în pizzerie? Dar era distractiv.

Este o atitudine benefică pentru cupluri. Cecilia mi-a spus însă că există o prioritate şi mai importantă după ce ai copii:

Atunci când lucrurile devin foarte apăsătoare şi nu aveţi nicio bucurie – nu există entuziasm, aventură – ce mai rămâne în afară de o atmosferă cenuşie? Găsiţi metode de a avea bucurii în căsnicie şi nu lăsaţi copiii să vă oprească. Chiar dacă este vorba despre un lucru caraghios, cum ar fi să vă duceţi la o pizzerie îmbrăcaţi elegant. Ar putea să sune ridicol, însă este un exemplu de lucru spontan şi amuzant pe care puteţi să îl faceţi. Ce lucru minunat! Şterge cu buretele toată munca grea şi lucrurile monotone în care pot să cadă părinţii.

Ai şi un alt bonus dacă te concentrezi pe relaţie – ar putea fi cel mai mare cadou pe care îl poţi face copiilor tăi. Nu uita că observarea căsniciei tale reprezintă poate instrumentul cel mai eficient pe care îl vor avea copiii tăi în crearea propriilor relaţii. Experţii cred că una dintre cele mai importante contribuţii aduse la formarea copiilor tăi este să-ţi găseşti bucuria alături de persoana cu care formezi un cuplu. Efectuarea „lucrărilor de

întreţinere a relaţiei” are un efect direct şi puternic nu numai asupra ta, ci şi asupra copiilor tăi. Începe din timp acest obicei, spun ei, şi nu renunţa la el niciodată.

LECŢIA DOI

Stresul muncă-familie: transformă-ţi casa într-un refugiu

Ai stabilit totul pentru seara de vineri. Soţul tău lucrează până târziu, astfel că tu ajungi acasă mai devreme şi pregăteşti o cină specială. Lumânările sunt aprinse, cântă muzica şi ai în plan să petreceţi o adevărată „seară liniştită acasă”, în care să vă puteţi relaxa şi să vă reveniţi după o săptămână dificilă. Soţul tău intră neatent şi este atât de prins de propriile-i gânduri încât nici nu vede pregătirile speciale. „N-o să-ţi vină să crezi ce s-a întâmplat azi la muncă!” începe el şi se apucă să enumere toate sarcinile care i s-au dat, termenele noi şi să-ţi spună ce nemernic este şeful lui. Tu încerci să îi distragi atenţia şi în cele din urmă îţi face pe plac, dar îi simţi toată seara încordarea, deoarece nevoia de a analiza evenimentele de la muncă este aproape irezistibilă.

Sau te îndrepţi spre dormitor într-o seară de duminică, sperând că tu şi soţia ta puteţi să vă uitaţi la un film pe care l-ai înregistrat şi să petreceţi împreună nişte momente liniştite foarte necesare. Ea vine, dar îşi aduce şi laptopul cu ea – doar câteva lucruri de pregătit pentru mâine dimineaţă. Până la urmă renunţi şi aţipeşti, însă lumina ecranului computerului te trezeşte din când în când, până îl opreşte ea în sfârşit la două dimineaţa.

Dacă ai trecut prin aşa ceva (la fel cum au trecut majoritatea cuplurilor din prezent), te confrunţi cu ceea ce sociologii

numesc „contagiune”: transferarea dispoziţiilor, emoţiilor şi comportamentelor de la muncă acasă. Câteodată această contagiune poate fi pozitivă, atunci când după o zi minunată la serviciu ajungi acasă entuziast şi optimist. Cel mai adesea, totuşi, contagiunea poate fi o problemă majoră pentru cupluri; de fapt, potrivit experţilor, este unul dintre factorii de stres cei mai persistenţi şi mai dăunători pentru căsnicie. Diane Harrison, 72 de ani, a rezumat astfel problema:

> La începutul unei căsnicii, mult timp este dedicat carierelor voastre. În sfera profesională există multă competitivitate şi vă afectează căsnicia – abia veniţi acasă de la muncă şi apar deja tensiunile. Parcă nu la tensiuni şi proastă dispoziţie te aştepţi când intră celălalt pe uşă, prin urmare trebuie să vă rezolvaţi aceste probleme.

Există numeroase lucrări sociologice pe tema contagiunii, a conflictului muncă-familie şi a problemelor legate de el. După cum îţi poţi imagina, au fost propuse o mulţime de soluţii pentru a ajuta cuplurile să echilibreze povara. Sună complicat? Din fericire, aşa cum fac şi în alte privinţe, experţii sunt bucuroşi să simplifice o problemă complicată pentru tine. Ei recunosc că ambii soţi trebuie să muncească şi chiar trebuie să muncească mult. Ştiu că locurile de muncă din zilele noastre reprezintă un focar de stres şi tensiune. Îşi dau seama că nu poţi schimba societatea, dar există o lecţie pe care o poţi pune în practică:

Transformă-ţi casa într-un refugiu de la stresul de la locul de muncă.

Ideea este să elimini din căsnicie, pe cât posibil, tensiunile de la serviciu. Ei vor să îţi imaginezi casa ca pe un fel de castel străjuit de un zid înalt şi un şanţ cu apă împrejur, care te împiedică să intri cu stresul de la slujbă, lăsându-l acolo unde îi este locul – la slujbă. Şi nu numai de stresul de la slujbă este vorba – experţii îţi spun să laşi munca la birou. Un refugiu este un liman, un adăpost, un loc sigur, un sanctuar. Este un loc în care pericolele din lumea exterioară nu pot pătrunde – inclusiv, în special, tensiunile intense de la locul de muncă modern. Mai mult decât de un castel, experţii vorbesc despre scuturi

deflectoare, la fel ca în Star Trek, prin care viaţa ta profesională nu poate trece.

Merle Rowe, 65 de ani, a ajuns într-un moment foarte fericit în căsnicia ei de patruzeci şi cinci de ani, dar au existat la început şi perioade cu dificultăţi. Ea a diagnosticat cu exactitate problema:

> Când suntem acasă, casa este singurul nostru loc sigur. Dar, din păcate, este şi locul în care simţim că putem să ne descărcăm. Ştii tu, când tocmai ai avut o zi mizerabilă şi nimic nu e cum trebuie şi, numai din astea – putem să mergem acasă şi să ne descărcăm. Astfel, atunci când te aştepţi mai puţin, te trezeşti că partenerul vine acasă cu o dispoziţie proastă, o atitudine negativă, morocănos sau mai ştiu eu cum şi asta te afectează.Experţii fac o distincţie importantă în această lecţie. Pe de o parte, îţi cer să elimini „descărcarea" asupra partenerului a emoţiilor negative provocate de o zi proastă la muncă. Francis Spencer, 66 de ani, a pus un accent deosebit pe această idee:

> Când pleci de la muncă, lasă munca la muncă! Nu îţi aduce slujba acasă cu tine. Dacă ai nevoie să discuţi despre problemele de la serviciu, în regulă, dar aşază-te şi discută raţional. Nu veniţi acasă şi explodaţi unul în faţa altuia pentru ceva ce s-a întâmplat la muncă şi v-a supărat. Lăsaţi asta la serviciu. Rezolvaţi situaţia la nivel profesional.

Nu îţi cer însă să elimini toate discuţiile despre muncă din interacţiunile conjugale. Un asemenea demers ar fi imposibil – chiar mai mult decât atât, dacă unul sau ambii membri ai cuplului muncesc de acasă. Dimpotrivă, cred că discuţiile prin care se sprijină şi se ajută reciproc au un loc important în viaţa cuplurilor.

Această idee mi-a fost adusă la cunoştinţă de George Mandel, 87 de ani, care a avut o carieră de mare succes în publicitate. George m-a răsfăţat cu poveşti despre viaţa din lumea serialului Mad Men, din anii ’50 şi ’60. Spre deosebire de personajele din serial însă, el a rămas credincios căsniciei sale extrem de împlinite cu Tina, ajunsă acum în cel de-al cincizeci şi

şaptelea an al său. George mi-a spus că preţuia foarte mult discuţiile despre muncă cu soţia lui:

> Când eram implicat într-o chestiune de afaceri foarte stresantă, vorbeam cu soţia mea. Când aveam probleme, le discutam cu ea. Într-un cuvânt, mă salva uneori, mă făcea să văd într-o altă lumină lucrurile pentru care îmi făceam griji inutil. Cred că a fost ceva util pentru a ne susţine căsnicia, iar ea admite că se simţea la fel de mândră ca mine când ne mergea bine la agenţie. Eram legaţi prin munca mea. Ea vedea dincolo de grijile mele, vedea că sunt inutile şi îmi arăta că n-am să mor din cauza a ceea ce s-a întâmplat într-o zi. Cred că este o parte foarte importantă a căsniciei noastre.

Există însă o diferenţă enormă între a purta o conversaţie bine definită în care unul dintre parteneri îi cere sprijinul sau sfatul perechii sale şi a descărca toate mizeriile stresului de la locul de muncă asupra partenerului. În primul caz, există un motiv pentru a aduce în discuţie problemele de la muncă şi, împărtăşindu-le, se urmăreşte un rezultat. Problema este atunci când faci o obsesie din slujbă şi îţi descarci emoţiile negative asupra partenerului.

Soluţia este să delimitezi lucrurile şi să creezi un spaţiu calm şi liniştit acasă. Sau dacă nu este în întregime calm şi liniştit (parcă îi văd pe aceia dintre voi care au copii mici cum dau ochii peste cap), cel puţin unul în care lumea profesională nu pătrunde în fiecare colţişor. Trebuie să faci un efort care va părea uneori herculean, dar vârstnicii cred că un prim pas esenţial este să adopţi atitudinea potrivit căreia „casa e casă şi munca e muncă”.

Soluţia cea mai bună este o schimbare a modului de gândire, aşadar primul pas esenţial este să devii conştient de problema pe care a ridicat-o Merle Rowe: folosim faptul că ne simţim în siguranţă acasă pentru a descărca pur şi simplu totul asupra partenerului. Sabrina Burke şi soţul ei lucrau amândoi în afara casei, iar ea este categorică în privinţa acestei chestiuni: nu este în regulă să îţi potopeşti partenerul cu problemele tale de la locul de muncă.

Dacă aveţi o zi proastă, nu vă descărcaţi unul pe celălalt; este ceva foarte, foarte prostesc. Şi dacă o faceţi, trebuie să vă aduceţi aminte să vă cereţi iertare. Nepoata mea are un nou iubit şi mi-a spus: „Mi-a fost foarte greu la muncă în ultima vreme şi m-am cam descărcat pe iubitul meu. Este în regulă, nu?”. Şi i-am spus că nu. Chiar dacă ai o zi proastă, nu este în regulă să te descarci pe partenerul tău. Poate un pic este admis, dar dacă o faci des, este o problemă.

Experţii afirmă că transformarea casei într-un refugiu înseamnă şi faptul că persoana care a avut grijă de copii într-o anumită zi nu ar trebui să lase toate problemele în seama partenerului atunci când acesta vine acasă. Gwen Miles a învăţat extraordinar de multe despre căsnicie în cei peste 94 de ani de viaţă. Soţul ei, Stephen, a fost recrutat în 1942. Ea a rămas însărcinată când el era în permisie şi săptămâni la rând nu a putut nici măcar să îl înştiinţeze despre copilul care era pe drum. „A fost o perioadă foarte grea pentru mine deoarece voiam să îi împărtăşesc asta şi să îi cer sfatul cu privire la anumite lucruri care trebuiau discutate”. Când s-a întors, au mai avut doi copii, iar Gwen avea grijă de ei cât soţul ei era la muncă.

Gwen a descoperit că trebuia să îşi stăpânească impulsul de a-şi descărca problemele din acea zi asupra soţului imediat ce acesta intra pe uşă:

Am învăţat un lucru după întoarcerea lui Stephen de la război. Pentru că muncea, nu era deloc acasă în timpul zilei. La început, simţeam că trebuie să îi spun despre toate problemele pe care le aveam pe parcursul zilei. Nu am uitat niciodată cum mi-a spus într-o zi: „Of, eram atât de obosit când m-am întors acasă, dar acum cred că sunt şi mai obosit”.

Şi mi-am dat seama că spunându-i toate nimicurile acelea când se întorcea de la muncă, nu făceam altceva decât să înrăutăţesc situaţia şi nu îmi era de niciun ajutor. Sfatul meu este să rezolvi tot ce poţi atunci când eşti cu copiii. Spune-i doar despre problemele majore atunci când ajunge acasă de la muncă. Micile certuri dintre copii sau cu copiii vecinilor încercam să le aplanez înainte să ajungă soţul meu acasă, întrucât îmi aminteam cum a zis: „Of, eram atât de obosit când m-am întors,

dar acum cred că sunt şi mai obosit”. Când vine acasă, poate să se bucure de timpul petrecut cu familia fără să se necăjească din cauza fiecărui mărunţiş.

Sfatul ei este să-ţi transformi casa într-un „refugiu sigur” în faţa stresului de la serviciu. A fost nevoie de efort şi de cooperare din partea soţului ei, dar au învăţat să lase pe cât posibil problemele de serviciu la birou astfel încât el să poată respira uşurat când intra pe uşă. Probabil că acest lucru le-a salvat căsnicia.

Nici nu mai ştiu de câte ori m-am gândit: „Locuinţa este locul în care trebuie să te simţi în siguranţă”, aşa că sfatul meu este să cauţi liniştea şi pacea. Asta înseamnă acasă pentru mine. Aşa ne recuperăm şi ne revigorăm.

Experţii recomandă să îţi laşi în mod conştient o perioadă de timp tampon între serviciu şi casă (folosind din nou o analogie din Star Trek, gândeşte-te la o cameră de decontaminare înainte de a intra în navă). Mulţi experţi cred că nu ar trebui discutate chestiunile importante imediat ce te întorci de la muncă. Lasă în schimb pe toată lumea să se destindă când ajungi acasă.

Phyllis Barton, 66 de ani, ne-a împărtăşit ritualul care i-a permis să se transforme din femeie de afaceri în „Mami”:

Am fost mereu o femeie de carieră, iar copiii mei aveau trei săptămâni atunci când am revenit la serviciu. Munca a fost întotdeauna o parte extrem de importantă, atât pentru mine, cât şi pentru soţul meu. Bineînţeles, carierele noastre au avut amândouă momente proaste, dintr-un motiv sau altul.

Prin urmare, am început să ne dăm seama că munca este importantă, dar nu înseamnă totul în viaţă. Când veneam acasă de la serviciu, intram la duş. Le spuneam copiilor că este momentul să-mi schimb hainele de muncă cu cele de casă. Aveam un adevărat ritual în care intram la duş şi mă linişteam la propriu, trăgeam pe mine o pereche de blugi şi ieşeam în chip de „Mami”. Pentru mine a fost un lucru foarte sănătos să pot intra pe uşă şi să zic: „Am ajuns, dar nu de tot” şi să trec printr-o tranziţie, altfel trebuia să intru direct în rolul de mămică şi mi se părea foarte dificil.

Sunt, din întâmplare, foarte pasionată de ceea ce fac. Mi-am construit viaţa în jurul profesiei, iar soţul meu este şi el pasionat de ceea ce face şi şi-a construit viaţa în jurul profesiei. Numai Dumnezeu ştie cum le-am făcut pe toate. Am să îţi spun însă un lucru care contează foarte mult – ne-am creat ritualuri ca acesta, ritualuri de care nici nu ne-am dat seama de la început. Contează foarte mult.

Experţii te sfătuiesc să practici asemenea ritualuri de trecere de la o ipostază la alta. Foloseşte-ţi imaginaţia pentru a găsi unul eficient în cazul tău.

LECŢIA TREI

Socrii: în relaţii bune, fără compromisuri

„Nu te căsătoreşti doar cu o persoană; te căsătoreşti cu familia ei.” În capitolul 1, am aflat că experţii consideră acest lucru un adevăr fundamental al căsătoriei. În opinia lor, relaţiile cu socrii au un efect atât de puternic asupra fericirii unui cuplu încât ar trebui să le iei foarte în serios când îţi alegi un partener. În ciuda faptului că majoritatea cuplurilor aflate înainte de căsătorie nu stau prea mult să se gândească la familia partenerului, aceasta este o componentă esenţială a unei căsnicii împlinite pe termen lung.

Din păcate, nu a scris nimeni un manual complet despre cum să te descurci cu familia partenerului, iar cele mai multe cupluri se trezesc fără prea multe informaţii pentru a-şi găsi drumul prin posibilul câmp minat al relaţiilor cu socrii. Îi avem din fericire pe experţi, a căror experienţă unică îi face nişte ghizi deosebit de buni. Iată de ce: au suferit din cauza aceluiaşi fel de chestiuni şi probleme cu socrii prin care s-ar putea să treci şi tu, dar adesea mai intense. Graniţa dintre cuplul căsătorit şi familiile celor doi era mult mai permeabilă decât este în

prezent. Au avut aceleaşi probleme pe care le vei întâlni şi tu, probabil – dar amplificate.

În timp ce analizam sute de relatări despre relaţiile cu socrii – începând cu relaţiile pline de respect şi iubire şi până la „socrii de coşmar” –, am descoperit lecţii extraordinar de utile pentru a vă proteja relaţia de problemele cu familia partenerului. Aceste „reguli” pentru relaţiile cu socrii au fost testate timp de zeci de ani de sute dintre cei mai bătrâni americani. Ţinând seama de miză, merită din plin atenţia ta.

Regula nr. 1: Loialitatea ta este faţă de partener

Viaţa este plină de decizii dificile în care nicio soluţie nu lasă pe toată lumea perfect mulţumită. Din păcate, exact acest lucru creează o situaţie dificilă cu socrii – un exemplu clasic de ambivalenţă care în cel mai negru scenariu ar putea persista mai mulţi ani (sau chiar o viaţă întreagă), întrucât spre deosebire de alte decizii trecătoare pe care le iei (Mac sau PC? Boxeri sau chiloţi?), poate fi îngrozitor de dificil să ieşi din această dilemă: Soţia sau mama? Soţul sau tata? Vechea mea familie sau cea nouă?

Însă un lucru care a ajuns să îmi placă la experţi este acesta: câteodată ei străpung toată acea complexitate şi îţi spun ce să faci. S-ar putea ca psihoterapeutul tău să te pună să găseşti singur soluţia, numai că americanii cei mai vârstnici sunt mai mult decât bucuroşi să îţi uşureze sarcina. Iată sfatul lor pentru a face faţă presupusei ambivalenţe din relaţiile cu socrii:

Într-un conflict dintre partener şi familia ta, susţine-ţi partenerul.

Experţii sunt lipsiţi de echivoc; este datoria ta să îţi susţii partenerul şi să te comporţi cu familia ta în aşa fel încât să transmiţi mereu această stare de fapt. Şi mai mult, tu şi partenerul trebuie să faceţi front comun în faţa ambelor familii, transmiţându-le clar de la început cine se află pe primul loc.

În cuplurile în care nu s-a format acest tip de loialitate, au urmat rapid probleme conjugale. De fapt, unele dintre cele mai

grave dispute au apărut din cauza faptului că unul dintre soţi nu şi-a susţinut partenerul. A fost foarte distractiv să îi iau interviu lui Erin Rose, 66 de ani – spirituală şi slobodă la gură, seamănă un pic în exprimare cu personajele din Jersey Shore. Într-o relaţie de altfel bună, problemele cu socrii rămân piatra de care se împiedică ea şi soţul ei. Când i-am cerut lui Erin să descrie conflictul care a apărut în căsnicia ei, mi-a spus:

> O, mda, mama lui. Multe conflicte. Am avut impresia că nu mă place foarte mult. Puteam să accept, dar soţul meu nu mi-a luat niciodată apărarea, aşa că ne certam din cauza asta. Era legat de fusta lui mami şi nu i se opunea niciodată. Şi ne certam pentru că el spunea: „O, eşti nebună, nu a zis aşa ceva”, iar eu îi spuneam: „Nu-mi vine să cred că nu mă crezi”. Şi începeau certurile. După ce terminam, îi ziceam, ce prostie să ne certăm pentru asta. Doamne fereşte să divorţăm din cauza ei. Soţul meu nu ar spune niciodată ceva de genul: „Hei, mama, e soţia mea, mai potoleşte-te”. N-am avut niciodată parte de aşa ceva.

Ţinând seama de seriozitatea acestei probleme, mă bucur că mi-am găsit mentorii în această problemă bine instalaţi într-un complex de apartamente din sudul ţării. Mi-a făcut plăcere să îi cunosc pe Greg Myers, 83 de ani, şi pe soţia lui, Judy, 81 de ani. Am păşit recunoscător din arşiţa tropicală în răcoarea casei lor confortabile. Era după-amiază târziu şi mi-au dat ocazia să mă alătur lor la servirea unui cocteil, unul dintre obiceiurile lor zilnice (din păcate, trebuia să rămân lucid din motive ştiinţifice). Doar câteva minute în prezenţa lor mi-au arătat cât de mult îşi preţuieşte acest cuplu căsnicia, dar şi energia pe care au investit-o peste şaizeci de ani pentru a păstra o relaţie pasională şi interesantă.

Greg şi Judy provin din medii asemănătoare şi au descoperit că erau extrem de compatibili din toate punctele de vedere. Judy mi-a spus: „Amândoi am avut sentimentul că putem să comunicăm unul cu altul. A fost ceva fundamental şi foarte important. Şi aşa a fost de atunci”. După ce şi-au enumerat toate aspectele pozitive, cuplul a mărturisit că a existat o singură problemă reală în viaţa lor de oameni căsătoriţi.

A început Judy:

— Am să fiu sinceră. Mama lui nu a fost de acord cu mine. Mama lui a spus, după ce m-a cunoscut...

Greg a intervenit cu un zâmbet resemnat:

— Chiar trebuie să îmi aduci aminte de asta?

— Păi, da, face parte din istoria căsniciei noastre. Pentru că este un lucru pe care a trebuit să îl rezolvăm.

— A fost atât de rănită, nu a uitat niciodată.

— N-am să uit niciodată.

— Chiar nu te învinovăţesc.

Stabilind că problema este legitimă, Judy şi-a continuat povestea:

> Argumentele mamei lui au fost următoarele: nu eram destul de bogată, nu eram destul de inteligentă şi nu eram destul de frumoasă. În afară de astea, eram în regulă. Greg locuia încă acasă atunci când ne-am logodit. Mama lui nu i-a mai gătit şi nu i-a mai spălat cât a locuit acasă, după ce a refuzat să se despartă de mine. Apoi a ameninţat că nu vine la nuntă. A venit, dar a întârziat o oră. Aşa era ea.

Aceia dintre voi care au probleme cu socrii dificili: în aproape toate cazurile, Judy şi Greg v-au întrecut. Însă Judy îl iubea atât de mult pe Greg încât a luat decizia conştientă să nu o lase pe mama lui să intervină în fericirea lor. Făcea tot posibilul să se înţeleagă, dar amândoi au respectat o regulă: dacă altfel nu se poate, băiatul „mamei” trebuie să stea ferm alături de soţie – şi nu de mami sau de tati.

Au fost multe conflicte de-a lungul anilor, dar Greg a ştiut exact cui îi este credincios. Am sugerat că i-a fost greu probabil să fie prins la mijloc între aceste două femei puternice. La care el mi-a răspuns:

> Nu am fost prins la mijloc! Am avut-o pe femeia aceasta minunată şi am fost fericiţi încă de la început. Faptul că mama era de altă părere mă întrista oarecum, dar nu avea cum să ne influenţeze viaţa în vreun fel. Cred că problema devine de nerezolvat dacă partenerul este de partea părintelui său. Dacă nu sunteţi devotaţi unul altuia, nu va merge. Trebuie să îţi uneşti

forţele cu partenerul. Trebuie să fii de partea partenerului. Că e bine, că e rău, sunteţi o familie, trebuie să fiţi uniţi.

Într-o lume a „zonelor gri”, experţii îţi uşurează această decizie: nu te simţi prins la mijloc, deoarece locul tău este alături de perechea ta. Dacă te situezi de altă parte, înseamnă că subminezi încrederea care stă la baza căsniciei voastre.

Regula nr. 2: Depersonalizează relaţiile cu socrii

Experţii îţi recomandă să depersonalizezi cât mai mult interacţiunile negative cu socrii. Aici intervine înţelegerea. Luând în considerare modul în care mediul familial şi educaţia influenţează atitudinea şi comportamentul socrilor tăi, este posibil să nu iei conflictul atât de personal şi să ajungi la o distanţare emoţională în relaţie.

Annie Dawson, 77 de ani, a locuit aproape de socri aproape toată viaţa ei de femeie măritată şi relaţia nu a fost una uşoară. Insuflând totuşi înţelegere şi o atitudine mai pozitivă, a făcut ca lucrurile să meargă:

> În loc să presupui ce este mai rău, este mai util să presupui că îţi spun anumite lucruri întrucât vor să îşi ajute copilul şi pe tine. Încearcă să îţi spui că intenţiile lor sunt bune şi că uneori oamenii, mai ales pe măsură ce îmbătrânesc, nu pot să-şi schimbe modul în care relaţionează cu alţi oameni din viaţa lor. Faptul că mi-am dat seama de aceste lucruri m-a ajutat mult în relaţia cu soacra mea în ultimii ei ani.

> Până la urmă, chiar te căsătoreşti cu familia. Prin urmare, fă tot ce poţi mai bine pentru a găsi trăsăturile pozitive ale mamelor şi taţilor implicaţi. Se vor supăra atunci când există diferenţe de opinie, dar sfatul meu este să încerci să priveşti dincolo de ele şi să te gândeşti la calităţile părinţilor partenerului tău. Şi ele există. Încearcă să te concentrezi asupra lor, chiar dacă s-ar putea să fie dificil câteodată.

Regula nr. 3: Eliminaţi politica din discuţie

Iată un sfat care mie, personal, mi s-a părut foarte util şi este unul pe care îl poţi implementa imediat. Eliminaţi discuţiile pe teme politice din relaţiile cu socrii. Pot reprezenta cea mai mare bombă din câmpul minat, iar vârstnicii spun că aceste conflicte nu sunt necesare. Nu ai de ce să îi implici pe socri în dezbateri politice sau să le schimbi punctul de vedere. Impulsul este adesea de a-i face pe socri să „înţeleagă cu adevărat" ce se întâmplă în societate şi să le arăţi cât de iraţionali sunt din punct de vedere politic sau ce idei greşite au în această privinţă. Am auzit multe poveşti despre mese de sărbători şi adunări în familie tulburate de dezbateri pe teme ca cea a alegerii preşedintelui, a Congresului, a avortului, a pedepsei cu moartea etc. Potrivit experţilor, s-ar putea să nu poţi evita conflictul generat de faptul că socrii tăi nu sunt de acord cu căsătoria voastră, cu stilul de viaţă sau cu modul în care vă creşteţi copiii, dar poţi stabili o regulă prin care să eliminaţi dezbaterile politice inutile şi gălăgioase. (Nu vorbesc aici despre o discuţie politică animată şi plăcută; vorbesc despre cele care se termină cu uşi trântite şi partenerul care plânge în maşină.)

Gwen Miles a avut o relaţie dificilă cu socrii, dar ea şi soţul ei au făcut vizitele mult mai tolerabile urmând acest sfat şi eliminând politica din discuţii.

> Soţului meu nu îi plăcea de tatăl meu pentru că tatăl meu era o persoană cu totul diferită în comparaţie cu el. Tatăl meu era şef peste toţi şi peste toate. Nu a fost niciodată agresiv; nu ne-a lovit niciodată pe noi, copiii, sau pe mama, însă era şeful absolut. Ceea ce spunea tatăl meu era lege şi ordin şi o ştiam cu toţii. Soţul meu era o persoană blajină, relaxată, care vorbea frumos şi ar fi preferat să moară decât să facă scandal. Avea o personalitate complet diferită.
>
> Nu se înţelegeau în special în privinţa guvernării. Tatăl meu era democrat; soţul meu era republican. Ajungeau să se certe. Aşa că în cele din urmă am stabilit regula să nu se mai discute politică atunci când eram cu toţii, iar soţului meu i-am spus: „Dacă tata începe cu republicanii, eu am să ies din cameră şi tu vii să vezi ce am, deoarece nu mai vreau să aud aşa ceva". Cred că asta a fost singura problemă la începutul căsniciei noastre. Dintre toate deciziile majore pe care a trebuit să le luăm în

căsnicie, cred că cea mai importantă a fost cea prin care am hotărât că o să evităm pe cât putem divergenţele pe această temă dintre tatăl şi soţul meu.

Ai putea dori să aplici aceeaşi regulă şi altor probleme legate de puncte sensibile (pe baza propriei experienţe cu familia mea extinsă, sunt tentat să includ rivalitatea dintre echipele Red Sox şi Yankees). Când cineva deschide în mod repetat un subiect sensibil, o opţiune excelentă şi care îţi va salva probabil relaţia este să părăseşti încăperea.

Regula nr. 4: Dacă este necesar, distanţează-te de socrii problematici

Experţii cred că ar trebui să depui eforturi în privinţa relaţiei tale cu socrii, chiar dacă asta ar putea să însemne compromisuri, trecerea strategică sub tăcere a unor opinii şi căutarea unor trăsături pe care să le respecţi şi să le admiri. Dar dacă nimic nu merge? Dacă interacţiunea cu socrii este tensionată sau neplăcută şi ţi se cere să îţi calci pe inimă ca să păstrezi relaţia? În asemenea cazuri, experţii te sfătuiesc: menţine distanţa.

Gina McCoy, 73 de ani, şi soţul ei, Cam, sunt căsătoriţi de treizeci şi cinci de ani. O moştenire pe care au adus-o amândoi în relaţie a constat în mediile familiale dificile, în care ambele perechi de părinţi se certau mult între ei. Au ştiut de la începutul căsniciei că urmau relaţii controversate cu socrii. Gina a descris strategia aplicată de ei:

> Păi, ne-am mutat departe de ambele familii. Ne-am dat seama de la început că mamei mele îi place să controleze totul şi că ambele mame tind să favorizeze o parte sau alta. Aşa că ne-am decis: „Ei bine, o să plecăm”. Ne-am mutat în vest. Chiar am scăpat de toţi, iar după aceea a trebuit să ne bazăm unul pe altul pentru a lua propriile decizii, fără să ne zică nimeni: „Păi, de ce faceţi asta?” şi „De ce faceţi aialaltă?”.

Acest cuplu – precum şi majoritatea celorlalte – nu a intenţionat să taie de tot relaţiile. Experţii nu recomandă un asemenea pas extrem, dacă nu din alt motiv, atunci din acela că nepoţii trebuie să îşi cunoască bunicii. Potrivit Ginei:

Dar casa noastră a fost mereu deschisă pentru părinţii noştri şi ei au venit în vizită o dată sau de două ori pe an, iar noi ne-am întors în est cel puţin o dată pe an. Am procedat astfel, stând la părinţii mei o săptămână după care ne-am urcat în maşină şi am mers la părinţii lui. Am fost plecaţi cam zece ani şi chiar cred că succesul căsniciei noastre s-a datorat faptului că a trebuit să ne bazăm doar unul pe celălalt. Nu aveam la cine să alergăm repede ca sa ne plângem: „O, uite ce a făcut el, uite ce a făcut ea”. Eu cam am tendinţa să fac asta. Prin urmare, încă un lucru care să vă aducă împreună: vreţi într-un fel să vă îndulciţi relaţiile cu socrii pentru ca propriii copii să aibă parte de momente fericite cu bunicii.

Regula nr. 5: Reaminteşte-ţi de ce faci asta

Acest ultim sfat din partea vârstnicilor este unul pe care mulţi l-au folosit ca pe o mantră în situaţiile dificile cu socrii. Spune-ţi următorul lucru: efortul de a ameliora relaţiile cu familia partenerului tău are ca rezultat unul dintre cele mai mari daruri pe care le poţi oferi în căsnicie. Eşti obişnuit să îţi suporţi propriile rude şi te-ai obişnuit cu capriciile şi defectele lor. Acum însă trebuie să o iei de la capăt. Cel mai apropiat lucru de un argument magic pentru a ne motiva să depunem eforturi în relaţiile cu socrii, ne spun experţii, este să îţi aminteşti că faci asta întrucât îţi iubeşti perechea.

Cel mai important, rămânând în relaţii bune cu rudele partenerului, îţi preţuieşti şi îţi încurajezi relaţia în cel mai bun mod posibil. Gwen Miles, căsătorită de şaizeci şi şapte de ani, o spune mai bine decât aş putea eu:

S-ar putea să nu îţi placă prea mult de soacra ta, de socrul tău sau de amândoi, dar poţi cu siguranţă să îi iubeşti şi să rămâi apropiat de ei. Aminteşte-ţi că sunt familia celui pe care îl iubeşti. Am învăţat să îi iubesc. Vreau să spun că i-am iubit deoarece erau părinţii soţului meu, iar eu îl iubeam pe el.

Uitându-mă peste lecţiile experţilor pentru a reuşi un trai în comun cu familia partenerului, mi-am adus aminte de o poezie de Max Ehrmann, foarte cunoscută în anii ’60 (citată frecvent şi

în ziua de azi). Intitulată „Dezideratele”, poezia oferă sfaturi pentru o viaţă liniştită (lucruri „de dorit”, după cum indică titlul). Una dintre maxime spune aşa: „Pe cât posibil şi fără compromisuri, fii în relaţii bune cu toţi oamenii”.

Asta rezumă minunat sfatul experţilor cu privire la socri. În primul rând, respectul plin de iubire pentru partenerul tău înseamnă să depui eforturi reale pentru a fi „în relaţii bune” cu familia care l-a crescut şi l-a iubit. Asemenea eforturi nu trebuie făcute doar pe jumătate şi pot impune să tolerezi păreri şi comportamente care nu îţi plac sau pe care nu le admiri. Totuşi, dacă apar conflicte care te obligă să renunţi la valorile tale fundamentale, la angajamentul pe care l-aţi luat unul faţă de celălalt, la viaţa voastră privată sau la fericirea de fiecare zi, atunci trebuie să vă uniţi în solidaritate şi susţinere. La o adică, spun experţii, trebuie să îţi susţii perechea. Atenţia acordată acestui principiu îţi va permite să rămâi în relaţii bune cu socrii, fără să faci compromisuri.

LECŢIA PATRU

Treburile casnice: fiecare să facă ce ştie mai bine

Cel mai bun tip de problemă conjugală este cea pe care o poţi rezolva o dată pentru totdeauna. Apare o problemă majoră, luaţi o decizie şi gata. Analogia pe care o folosesc eu reprezintă diferenţa dintre a te lăsa de fumat şi a te apuca de o dietă. Este agonizant să renunţi la fumat (crede-mă, ştiu asta), dar cel puţin după o vreme totul se termină şi poţi să eviţi cu totul ţigările. În cazul mâncării (am trecut şi prin asta) – ei bine, trebuie să mănânci în continuare, aşa că tentaţia de a exagera este mereu prezentă. Trebuie să te trezeşti în fiecare zi şi să te lupţi din nou cu problema.

În mod similar, în căsnicie există evenimente care sunt rezolvate până la urmă într-un fel sau altul. Să luăm ca exemplu decizia de a cumpăra o casă – s-ar putea să vă contraziceţi în această privinţă o vreme, dar atunci când aţi terminat, aţi terminat. Unele probleme dificile, cum ar fi pierderea slujbei de către un partener, lovesc brusc şi necesită o soluţionare. Ne chinuim să rezolvăm asemenea probleme, dar tensiunea intensă a episodului acut trece.

Unii factori de stres din căsnicie sunt însă mai degrabă cronici decât acuţi. Deoarece doi oameni locuiesc în aceeaşi gospodărie, aceste chestiuni nu pot fi rezolvate o dată pentru totdeauna; trebuie să le facem faţă zi de zi, toată viaţa, iar cel mai mare necaz din această categorie îl reprezintă diviziunea muncii gospodăreşti. Acest termen ştiinţific sofisticat semnifică modul în care cuplurile răspund la întrebări clasice precum: Cine spală toaleta? Cine decide cât cheltuim şi cât economisim? Faptul că fac curat prin curte la sfârşit de săptămână este echivalent cu faptul că tu ţii casa curată în fiecare zi? Deceniile de cercetări arată că toate conflictele referitoare la cine şi ce face în gospodărie afectează multe cupluri şi sunt o ameninţare majoră la adresa fericirii conjugale.

Această sursă de stres poate să pară de nerezolvat deoarece sunt de fapt două probleme într-una singură. După cum au arătat oamenii de ştiinţă, pe de o parte este o provocare practică. O gospodărie este o iniţiativă economică ce presupune adesea îngrijirea unor fiinţe umane dependente (copiii, adică) şi, ei bine, trebuie făcute anumite lucruri. Trebuie să fie cumpărate mâncarea şi hainele, trebuie întreţinute electrocasnicele, iar locuinţa trebuie menţinută relativ curată.

Dincolo de aceste aspecte practice însă, există şi o dimensiune simbolică ce complică şi mai mult lucrurile. Participarea la treburile casnice este văzută ca un simbol al angajamentului, chiar al dragostei faţă de partener. Prin urmare, spălatul vaselor devine mai mult decât un simplu spălat al vaselor – este strâns legat de modul cum merge relaţia şi de cât de mult ţin partenerii unul la celălalt. (De aceea unul dintre

experţi considera în glumă că spălatul vaselor după cină de către partener era „cel mai bun afrodiziac”.)

Potrivit vârstnicilor, există o abordare care te poate ajuta să îţi croieşti drum prin această situaţie complexă. Deşi nu este un panaceu, reprezintă o perspectivă asupra organizării muncii în gospodărie care lor li s-a părut foarte utilă. Cuplurile încearcă adesea să rezolve diviziunea muncii prin discuţii lungi şi emoţionale, precum şi prin tot felul de angajamente care sunt greu de respectat. Experţii au avut însă o idee diferită – şi neaşteptată pentru mine – care separă emoţia de alocarea logică a treburilor casnice.

Pentru a rezolva această problemă, îţi sugerează să te bazezi pe ceea ce ai învăţat la serviciu. Mulţi experţi au avut posturi în care au trebuit să conducă angajaţi în situaţii extrem de stresante. Adesea, au făcut cursuri de specialitate care să îi ajute în aceste responsabilităţi. La un moment dat, le-a venit următoarea idee: De ce să nu transferăm acest gen de abilităţi de „a conduce oamenii” în familiile noastre?

Experţii îţi recomandă în special să utilizezi principiile învăţate la muncă pentru a răspunde acasă la întrebarea „Cine şi ce face?”. Au făcut următoarea observaţie: Multe conflicte legate de treburile casnice apar pentru că activitatea îi este atribuită persoanei nepotrivite. Certurile în privinţa muncii gospodăreşti sunt amplificate de faptul că multe cupluri nu atribuie sarcinile în mod logic. O fac în schimb pe baza aşteptărilor privind rolurile de gen, în funcţie de cine pare că are talent pentru acea activitate sau adoptând un tipar fără să-şi pună problema care dintre ei ar vrea să preia sarcina – şi mai important, cine se pricepe la ea.

Mi-am amintit de una dintre primele mele slujbe, unde eram însărcinat cu un studiu amplu. Am angajat doi oameni absolut minunaţi, unul pentru a lua interviurile şi unul pentru a organiza datele. Nu mi-a luat mai mult de o săptămână sau două pentru a observa că interviurile noastre se terminau prea repede, aveau multe informaţii lipsă şi datele nu erau bine organizate. S-a dovedit că intervievatorul meu era un introvertit timid, iar cel care gestiona datele era prietenos şi deschis, dar neatent la

detalii. Pentru a rezolva problema nu a fost nevoie decât să le schimb posturile între ei, conform abilităţilor lor.

Experţii vor să faci acest gen de analiză a sarcinilor în căsnicia ta şi să realoci treburile pe baza acestei lecţii extrem de simple:

Atribuie o anumită sarcină persoanei căreia i se potriveşte cel mai bine.

Lecţia aceasta este una dintre cele care par intuitive – evidente chiar – din momentul în care o auzi, dar pentru mulţi experţi a fost o revelaţie. Trebuie să recunosc, şi pentru mine a fost la fel. Atunci când a început căsnicia mea, am presupus (din cauza unor greşeli ale mele care nu trebuie dezvăluite aici) că soţia mea ar trebui să fie cea care se ocupă de banii noştri. Pentru biata mea soţie, sarcina aceasta a fost, timp de câţiva ani, o experienţă lamentabilă. Nu îi plăcea şi, prin urmare, era câteodată delăsătoare. Aşadar am început să o „dirijez” (în special atunci când observam că o factură nu era plătită la timp sau că depăşiserăm suma din cont şi cheltuiam pe datorie).

La un moment dat, cu un gest de exasperare mi-a spus: „Bine, încearcă tu să faci asta”. Am făcut schimb de responsabilităţi şi, ce să vezi – s-a dovedit că sunt foarte bun la aşa ceva (şi că îmi place). O simplă realocare a sarcinii către persoana care avea mai mult interes şi aptitudini a rezolvat un conflict existent de mult în căsnicia noastră.

Nu am fost singurul care a descoperit acest lucru. Mulţi experţi au afirmat că unul dintre primele elemente pe care ar trebui să le rezolve un cuplu este următorul: Cine va gestiona banii casei? Olive Warner, 65 de ani, a învăţat această lecţie şi pledează în termeni fermi pentru o atribuire logică a sarcinilor:

> La început ne-a fost foarte greu din punct de vedere financiar. A fost îngrozitor. Şi asta aproape că a pus capăt căsniciei; atât de rău a fost. Nu mă pricep deloc la bani. Sunt prima care recunoaşte. Am reuşit amândoi să rezolvăm problema abia atunci când a preluat el sarcina. Eu îi dădeam o parte din salariul meu la începutul fiecărei luni şi atâta tot. Este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poate face un cuplu: să realizeze că unul dintre parteneri ar putea să aibă abilităţi

mai bune pentru o sarcină. Fiţi atenţi la talentele fiecăruia şi dacă vă vor îmbunătăţi relaţia, atunci folosiţi-le. Dacă se întâmplă invers, adică sarcina nu se potriveşte cu talentul, acest lucru vă va destrăma relaţia.

Experţii au indicat o piedică importantă în acest gen de alocare raţională a responsabilităţilor. Venind din partea celor mai în vârstă americani, s-ar putea să te surprindă. Ei te îndeamnă să nu laşi aşteptările tradiţionale în privinţa rolurilor de gen să stea în calea răspunsului la întrebarea „cine şi ce face”. Mulţi dintre ei au deprins această atitudine târziu în viaţă şi îţi recomandă să o adopţi mai devreme.

Sam Myers, 76 de ani, şi-a împărtăşit experienţa:

Poate fi foarte obositor să te ocupi de treburile din gospodărie. Este important să vă implicaţi amândoi şi să fie clar că sunteţi implicaţi. N-ai cum să zici: „O las pe ea să facă asta”. Mă înţelegi? Am să îţi spun un lucru care a fost util în căsnicia mea, să ne dăm seama care dintre noi se pricepe cel mai bine la ceva. De exemplu, mie îmi place să gătesc, dar ei nu prea. Prin urmare, alternăm serile în care gătim. Acest lucru scuteşte pe oricine de povara „Eu trebuie să fiu bucătarul”. Mulţi dintre prietenii noştri sunt mereu uimiţi de asta, însă în cazul meu se consolidează ideea că „hei, formăm un parteneriat şi amândoi suntem implicaţi”.

Asta se leagă de prima mea căsnicie în care eu munceam, iar soţia mea nu. Deprinzi anumite roluri şi este greu să te dezveţi de ele. Am văzut acest lucru la mulţi oameni pe care îi cunosc. Au convingerea că „rolul meu este aşa şi pe dincolo”, iar aceasta este o discuţie din care nimeni nu are de câştigat. Metoda noastră este să ne împărţim sarcinile. Eu fac săptămânal cumpărăturile, iar ea duce gunoiul, ai înţeles? Aşadar, fiecare dintre noi are repartizate lucrurile pe care le face cel mai bine şi asta dă naştere sentimentului că responsabilitatea este alocată corect.

Cum ajungi la această diviziune optimă a muncii? Nu există decât o singură cale şi deoarece ai citit deja capitolul 2, probabil că poţi să ghiceşti care este aceasta: trebuie să discutaţi. Totuşi, sfatul experţilor îţi dă voie să priveşti discuţia într-o

lumină nouă. În loc să fierbi nervos în suc propriu pentru că perechea ta nu a realizat o sarcină şi după aceea să explodezi din cauza asta, ei îţi propun să analizezi în mod calm şi raţional cum sunt alocate sarcinile (uşor de zis, greu de făcut, dar trebuie să încerci).

O asemenea conversaţie nu începe aşa:

— Nu mai suport! De ce nu speli niciodată vasele/ nu hrăneşti câinele/ nu repari maşina (alegerea ta aici)?

Discuţia începe mai degrabă astfel:

— Iată tot ce trebuie făcut pentru ca locuinţa noastră să fie ca lumea. La care dintre lucrurile acestea te pricepi cel mai bine şi pe care îţi place cel mai mult să îl faci? (Sau, ţinând seama de natura treburilor casnice, care dintre ele îţi displac cel mai puţin?)

Pe scurt, lecţia experţilor este clară. Înainte de următoarea voastră luptă pe viaţă şi pe moarte în legătură cu cine şi ce va face în gospodărie, pregătiţi câte o cană de ceai (sau turnaţi-vă câte un pahar de vin) şi întrebaţi-vă: cine se pricepe cel mai bine la lucrul ăsta? Realizaţi o alocare raţională a sarcinilor pe baza principiului respectiv şi vedeţi cum merge. Lecţia aceasta mai are însă un secret pe care nu îl puteţi ignora; fără el, vârstnicii spun că o veţi lua de la capăt fără ca măcar să vă daţi seama.

După ce aţi atribuit cuiva responsabilitatea deciziei pentru o sarcină, trebuie să lăsaţi acea persoană să o facă, intervenind cât mai puţin. De fapt, cercetările arată că tentaţia de a controla excesiv munca partenerului în casă poate fi aproape irezistibilă. Cercetătorii numesc acest comportament „controlul activităţii”, prin care unul dintre soţi renunţă să mai facă o treabă, dar nu se poate abţine să nu controleze cum este făcută. Tara Parker-Pope, în cartea ei despre căsnicie, oferă un exemplu clasic al soţului care a fost de acord să preia sarcina spălării rufelor. În loc să fie un ajutor pentru soţia lui care nu mai trebuia să facă această treabă, eşecul său în a aranja rufele potrivit standardelor ei a creat o nouă sursă de certuri pentru cuplu.

Prin urmare, dacă renunţi la o sarcină deoarece soţul tău este mai potrivit pentru ea, trebuie să renunţi şi să mai controlezi acea sarcină. Altfel devine o sursă nouă şi semnificativă de stres. Glen Banks, 76 de ani, a precizat că şi după ce vă împărţiţi treburile potrivit regulii „cine se pricepe cel mai bine”, tot mai este posibil să vă contraziceţi, dar propune să respectaţi diviziunea muncii la care v-aţi decis:

> Am o atitudine cu care nu merită să te pui. Cu alte cuvinte, o las pe ea să aranjeze casa şi să se ocupe de ea aşa cum vrea, iar ea mă lasă să mă ocup de curte. Ea nu se amestecă în curte, iar eu nu mă amestec în interiorul casei. Prin urmare, nu intervin dacă vrea să mute lucrurile prin casă, pentru unele persoane acest lucru ar putea duce la un conflict, dar pentru mine, nu. Aşadar, ştii tu, cădeţi de acord – „Păi, tu te ocupi de asta, iar eu mă ocup de aialaltă”.

Răsplata faptului că ai încredere în partenerul tău să ia toate deciziile în domeniul lui este aceea că poţi să nu te mai preocupi de asta. După cum mi-a spus Rhoda Newman, învеţi să te relaxezi şi să ai încredere în partener că va rezolva totul:

> Dacă Marianne spune că va face ceva, ştiu că o va face. Această siguranţă este foarte importantă. Ştiu că nu mai trebuie să mă gândesc la acel lucru, deoarece dacă Marianne se ocupă de el, se va asigura că este dus la bun sfârşit. De exemplu, ne-am dat seama că Marianne se pricepe mai bine decât mine să se ocupe de cumpărături, aşadar bineînţeles că vom avea mâncare în frigider, deoarece face cumpărături ca nimeni alta!

Nu s-a inventat niciun sistem pentru o diviziune perfectă şi fără conflicte a muncii în gospodărie. Nici măcar faptul că plăteşti oameni care să facă munca nu îţi rezolvă toate problemele. După cum ştiu bine împătimiţii serialului Downton Abbey, chiar dacă servitorii fac toate treburile casnice, cineva trebuie să îi coordoneze. Cu toate acestea, o abordare similară cu cea de la locul de muncă şi alocarea raţională a sarcinilor pot reduce mult conflictele, iar frumuseţea acestei idei este aceea că e destul de simplă. Dixie Becker, 84 de ani, a spus acest lucru foarte elegant:

Trebuie să împărţiţi treburile gospodăreşti. Nu se poate ca o persoană doar să aibă o slujbă şi cealaltă persoană să aibă grijă de familie; trebuie să existe o cooperare. Şi iată modalitatea de a realiza aşa ceva: indiferent de ceea ce trebuie făcut, cel care poate face acel lucru cel mai bine este cel care ar trebui să îl facă.

LECŢIA CINCI

Banii: Ocupă-te de datorii

O descoperire importantă a cercetătorilor referitoare la căsnicie este următoarea: persoanele căsătorite se descurcă mai bine din punct de vedere financiar. Pentru multe cupluri, prezenţa a două venituri şi împărţirea resurselor (o singură maşină de spălat în loc de două) duc la o mai mare bunăstare economică a cuplurilor. Iată însă paradoxul: deşi cuplurile căsătorite o duc mai bine, în medie, decât persoanele singure, problemele cu banii sunt cele mai controversate. Dincolo de frecvenţa lor, studiile arată că certurile din cauza banilor sunt adesea mai înverşunate şi durează mai mult decât cele care apar pe alte teme. Pentru a avea o căsnicie îndelungată şi liniştită, partenerii trebuie să găsească o anumită cale de a evita capcana conflictului financiar.

Am fost încântat, prin urmare, atunci când experţii au oferit o lecţie clară şi specifică pentru a reduce stresul pe care banii (sau lipsa lor) îl exercită asupra relaţiei. Ei încep de la următoarea premisă simplă: dacă un cuplu are bani suficienţi din care să trăiască, certurile din cauza situaţiei financiare vor fi reduse. Conflictele nu vor fi probabil eliminate, deoarece inclusiv cuplurile avute se ceartă pe tema modului în care să îşi aloce fondurile. Totuşi, atunci când banii nu sunt îndeajuns, certurile pe tema modului de alocare a acestora pot deveni aprige. Aceste certuri exprimă nu numai problemele practice, ci

şi frustrarea adâncă din cauza faptului că sunt dezavantajaţi financiar şi nu văd nicio cale de scăpare.

Din acest motiv, experţii vor să vă stabilizaţi situaţia financiară pentru a avea suficiente resurse pentru satisfacerea nevoilor de bază. Vă oferă o modalitate clară de a depăşi conflictul financiar şi de a crea un mediu familial mai sănătos. S-ar putea să fie nevoie de o nouă atitudine (sau poate de una veche, după cum vei vedea) pentru tine şi soţul tău, dar este o acţiune extrem de concretă de la care puteţi începe să lucraţi chiar acum:

Scăpaţi de datorii. Şi dacă nu aveţi datorii, staţi departe de ele.

Cercetătorii şi consilierii sunt de acord că datoriile ucid multe cupluri, multe căsnicii aflându-se în cea mai sumbră situaţie de îndatorare – sume mari neplătite pe cardurile de credit. Nu numai cuplurile tinere se află în această situaţie; aproape jumătate dintre persoanele cu vârsta cuprinsă între 45 şi 54 de ani plătesc datorii acumulate pe cardurile de credit. Mai sunt şi alte statistici negre, ca de exemplu cea care arată cum datoria medie neachitată de pe cardul de credit pe familie a crescut de mai bine de două ori în ultimii douăzeci de ani. Alte feluri de datorii „negative”, precum împrumuturile până la ziua de salariu şi descoperirile de conturi bancare, au invadat şi ele viaţa cuplurilor mai mult ca oricând.

Felul în care soţii ajung să aibă datorii şi să plătească rate cu dobânzi uriaşe este foarte clar. Mandy şi George, un cuplu tipic în care amândoi au cariere, se uită la salariile lor şi au impresia că fac o mulţime de bani împreună. Astfel că, după o zi grea de muncă, perechea vrea să se răsfeţe. Deoarece îi văd pe alţii ca ei întrecându-se cine să consume mai mult, fac şi ei la fel. Cei doi mănâncă des la restaurant, merg în vacanţe scumpe şi cumpără o maşină mai extravagantă şi o casă mai mare decât îşi pot permite. Cardurile de credit sunt disponibile şi la fel sunt împrumuturile cu dobânzi mari. Luând-o pe acest drum, spun vârstnicii, ajungi însă de dezastru.

Poţi găsi tot felul de sfaturi referitoare la administrarea banilor, de la modul cum să câştigi mai mult şi până la modul

cum să investeşti. Din perspectiva unică a experţilor însă, ar trebui să te concentrezi în primul rând pe achitarea şi evitarea datoriilor. Efectuând nişte analize simple şi adoptând nişte comportamente simple, afirmă ei, poţi să scapi de datorii – şi de certurile continue.

Trebuie să fii dispus totuşi să faci un lucru în timp ce le citeşti sfatul. Pentru că vremurile s-au schimbat (dar în această privinţă nu chiar atât de mult pe cât ai crede), ai putea fi tentat să nu iei în seamă aspectele complicate ale acestei lecţii şi să le consideri demodate, spunându-ţi: „La urma urmei, ce ştiu bătrânii aceştia despre necazurile financiare? Se pare că le merge destul de bine acum”.

Păi, de exemplu, ce spui de faptul că au trăit în timpul Marii crize economice? Dacă trebuie să îţi reîmprospătezi memoria cu privire la acea perioadă din istorie, caută informaţiile necesare. Multe persoane din clasa de mijloc nu au trebuit doar să taie din cheltuieli în timpul crizei: au pierdut totul. Specialişti din diferite domenii au ajuns să sape şanţuri, să fie muncitori cu ziua şi lucrători la ferme, asta dacă îşi găseau ceva de muncă. Oameni ca noi nu şi-au pierdut numai casele – au riscat de asemenea să moară de foame pentru că mecanismele de salvare de la nivelul societăţii pe care ne bazăm acum nu erau încă implementate (nu existau bonuri de masă şi nici asigurarea medicală Medicaid). Mi se pare şocant că, acum când ne confruntăm cu efectele celui de-al doilea cel mai grav dezastru economic din ultimii o sută de ani, nimeni nu îi întreabă pe oamenii care au trecut prin cel mai grav dintre ele cum au reuşit. Este ca şi cum l-ai avea pe Noe lângă tine şi nu l-ai întreba cum să faci faţă unui potop.

Dacă există un grup care ştie din proprie experienţă cum să depăşeşti cu bine vremurile economice dificile, acesta este grupul celor mai vârstnici americani. Printr-o planificare atentă şi având priorităţi corecte, au reuşit să se întindă doar cât le era plapuma în timpul crizei financiare, să evite datoriile şi să trăiască oarecum mulţumiţi în această perioadă. Deoarece supraconsumul şi datoria care rezultă din el sunt omniprezente în zilele noastre, te rog să ai grijă – căsnicia ta ar putea să

depindă de asta. Iată perspectiva experţilor despre finanţele conjugale, în trei paşi.

Pasul 1: Învaţă să deteşti datoriile

Cei mai în vârstă americani detestă datoriile (cel puţin pentru orice altceva în afară de o casă şi chiar şi atunci unii dintre ei au îndoieli). Sunt de-a dreptul uimiţi de uşurinţa cu care tinerii utilizează creditele (şi fac abuz de ele). Pentru ei datoria este un cuvânt de-a dreptul obscen (apropo, este unul dintre motivele pentru care se supără atât de rău din cauza deficitului federal, dar aceasta este o altă poveste). Îndatorarea îi face extrem de neliniştiţi, temători chiar, iar atitudinea contemporană vizavi de ea li se pare de neînţeles.

De unde vine această convingere profundă? În timpul Marii Crize, şi-au văzut vecinii cum şi-au pierdut mijloacele de trai şi casele, ceea ce i-a făcut conştienţi de cât de fragilă este siguranţa financiară. Au văzut ce s-a întâmplat cu oamenii care nu au putut să îşi plătească facturile şi acest lucru le-a generat o mentalitate a economisirii. Inclusiv persoanele de şaptezeci şi ceva de ani, născute după ce s-a încheiat oficial Marea Criză, au fost afectate de experienţele traumatizante ale părinţilor lor.

Iată două exemple date de vârstnici care ne arată profunzimea mentalităţii antidatorii. Şi aici trebuie să ţi-i imaginezi cum ridică tonul – este o problemă sensibilă pentru ei.

Evette Cope, 83 de ani:

> Ce ar trebui să evite tinerii? Datoriile! Dar ei trebuie să se bucure de satisfacţia aceea imediată. Mă chinui cu nepoata mea tot timpul în această privinţă pentru că nu are sub nicio formă răbdare să economisească şi face datorii.

Darrell Ferguson, 72 de ani:

> Văd asta la propriii mei copii. Familiile lor se întind mai mult decât le este plapuma. Vor o maşină mare, o camionetă, bla, bla, bla. Nimeni nu mai vrea să se întindă doar cât îi este plapuma. Dar ştii ce? Bun, înţeleg, nu poţi să îţi permiţi o casă de 300.000 de dolari. Atunci cumpără-ţi o casă de 75.000 de dolari. Sau închiriază. Trebuie să te întinzi doar cât îţi e plapuma.

În loc să accepţi datoriile ca pe o realitate a vieţii, învaţă să le deteşti, să nu te simţi comod atunci când datorezi bani, să simţi nevoia urgentă să achiţi împrumuturile cât poţi de repede. Această abordare înseamnă independenţă, eliberare de griji şi mult mai puţine conflicte matrimoniale. Adoptând atitudinea experţilor, datoria poate să nu mai pară o situaţie normală, ci o problemă care trebuie eliminată.

Pasul 2: Economiseşte banii înainte să cumperi

Este remarcabil cum un principiu care era aproape unanim susţinut cu numai cinci decenii în urmă pare acum demodat. Cine economiseşte răbdător pentru a cumpăra ceva în loc să ia un împrumut sau să folosească un card de credit? Şi, cu toate acestea, dacă vreţi să eliminaţi datoriile şi conflictele pe teme financiare din viaţa voastră, experţii vă îndeamnă să respectaţi această regulă simplă: Economisiţi banii de care aveţi nevoie pentru a cumpăra lucruri în loc să utilizaţi creditul. Chiar funcţionează, potrivit lui Everett Leonard, 92 de ani:

> Păi, banii sunt mereu o mare problemă între soţi şi soţii, iar noi ne-am hotărât atunci când eram tineri că nu vom lăsa problema aceasta să ne afecteze. Şi am rezolvat-o, ea primind o anumită sumă de bani în fiecare săptămână, eu primind o anumită sumă de bani în fiecare săptămână şi încercând să ne întindem doar cât ne era plapuma. Şi a funcţionat. Nu cumpăram foarte multe lucruri doar pentru că ne plăceau; aşteptam până când aveam banii să le cumpărăm şi atunci le cumpăram. Astfel nu prea am avut probleme în cei şaizeci şi şapte de ani de căsnicie.

În repetate rânduri am auzit: Dacă nu ai economisit banii, nu îi cheltui. Oamenii de peste optzeci de ani sunt uimiţi de modul în care o asemenea abordare evidentă este atât de ignorată. Dave Neal, 93 de ani, vede secretul evitării datoriei ca fiind atât de evident încât nu înţelege de ce se vehiculează atât de multe sfaturi financiare complicate:

> Bineînţeles că ne-a fost greu de multe ori. După ce am terminat serviciul militar, nu aveam nimic. Imaginează-ţi că

> încercam să ne întemeiem un cămin şi altele asemenea, dar am zis, bun, atâţia bani avem. Şi ne-am plătit facturile, iar dacă ne mai rămânea ceva, mergeam la un film. Dacă nu ne mai rămânea, nu mergeam. Nu pierdeam vremea să ne agităm şi să ne certăm pentru asta sau să mergem mai întâi la film şi apoi să ne facem griji în privinţa banilor; ne plăteam mereu mai întâi facturile.

La fel ca în cazul consilierilor financiari, experţii ştiu că împrumutul pentru anumite lucruri nu este numai necesar, ci poate fi şi o decizie financiară sănătoasă. Cumpărarea unei case cu banii jos este rareori fezabilă. Aşa era atunci, aşa este şi acum. Mai mult, pentru numeroase familii este imposibil să finanţeze educaţia unui copil fără să beneficieze de împrumuturi pentru studii. Nu ştie nimeni mai bine decât generaţia Marii Crize ce siguranţă economică îţi aduce faptul că eşti proprietarul unei case sau valoarea economică uriaşă a educaţiei superioare. Ceea ce ar trebui să eviţi este să intri în datorii pentru bunuri materiale – lucruri precum electronice sau mobilă, care se strică înainte să fi plătit ultima rată, sau pentru vacanţe scumpe.

Pentru fericirea voastră conjugală ar trebui să învăţaţi mai degrabă răbdarea şi capacitatea de a amâna satisfacţia imediată. Această atitudine ar trebui să însemne, de exemplu, să puneţi deoparte o sumă mică în fiecare săptămână pentru vacanţa voastră anuală în loc să o achitaţi ani de zile pe cardul de credit; să cumpăraţi mai puţine cadouri de sărbători; şi da, chiar să economisiţi pentru a cumpăra o maşină cu banii jos în loc să o plătiţi în rate. Experţii afirmă că dacă vă creaţi acest obicei la începutul căsniciei, devine o obişnuinţă pe viaţă. Şi este unul dintre cei mai mari distrugători ai stresului matrimonial dintre câţi există.

Pasul 3: Nu te mai compara cu toată lumea

În cele din urmă, experţii îţi spun să te confrunţi cu principalul motiv pentru care majoritatea dintre noi nu se simt bine să

trăiască cu mai puţin. Şi anume acela că simţim o presiune intensă din partea semenilor noştri care par să aibă mai mult (şi astfel par să se distreze mai mult). A fost mai uşor pentru experţi, deoarece atunci când porneau ei la drum, aproape nimeni nu avea mai mult decât ei. Toată lumea depunea eforturi să pună mâncare pe masă şi să asigure un acoperiş deasupra capului. Myra Goodwin, 92 de ani, mi-a spus:

> Păi, noi atâta ştiam. Toată lumea din grupul nostru se afla în aceeaşi situaţie. Niciunul dintre noi nu avea bani, aşadar am învăţat unii de la alţii cum să ne descurcăm. Am avut privilegiul să ni se dea încălţăminte, câteodată haine şi alteori alimente, dar eram cu toţii în aceeaşi situaţie, aşa că nu prea ne deranja.

În încheierea acestei lecţii, iată un exerciţiu de gândire ce merită făcut. Stai puţin şi gândeşte-te la ce ai putea să renunţi dacă toată lumea ar fi în aceeaşi situaţie şi nu ar exista aşteptări să ai la fel de mult ca semenii tăi sau mai mult decât ei. Ai fi dispus să locuieşti într-o casă mai mică dacă majoritatea oamenilor pe care îi cunoşti ar face la fel? Să închiriezi în loc să deţii o proprietate? Să conduci o maşină veche până se strică în loc să cumperi una nouă? Să porţi haine confortabile, dar mai puţin la modă? Să nu mai mergi în cluburi pentru a te întâlni cu prietenii şi să vă vedeţi în apartamentele voastre? Dacă vezi că răspunsul tău e „da” la oricare dintre aceste întrebări, vei găsi şi de unde să reduci cu uşurinţă cheltuielile. Faptul că ai datorii doar pentru că are toată lumea este, ei bine, în dezacord cu înţelepciunea vârstnicilor.

LECŢIA ŞASE

Cinci secrete pentru gestionarea stresului

Imaginează-ţi o căsnicie fără niciun pic de stres. Haide, încearcă: oare cum ar arăta o căsnicie fără stres? Tot ceea ce îmi imaginez este un fel de viaţă searbădă, solitară, care evită factorii de stres şi conflictele ce rezultă, dar în care nu se întâmplă nimic bun. Şi asta întrucât majoritatea evenimentelor pozitive din căsnicie – faptul că amândoi vă găsiţi slujbe, aveţi un copil, cumpăraţi o casă – aduc inevitabil cu ele provocări cărora cuplul trebuie să le facă faţă.

Prin urmare, chiar şi cuplurile căsătorite cele mai fericite au râs de ideea unei căsnicii lipsite de factori de stres. Dewey Wise, 73 de ani, a vorbit în numele tuturor vârstnicilor atunci când a oferit o listă a acestora:

> Of, după treizeci şi opt de ani de căsnicie, ai asistat cam la orice fel de conflict pe care ţi l-ai putea imagina! Ai copii, ai socri, ai probleme la serviciu, din când în când ai probleme cu banii, iar în plus mai ai şi problemele tipice cu care se confruntă oamenii – bărbaţii fiind bărbaţi şi femeile fiind femei, trebuie să le împaci pe toate. Asta trebuie să înţelegi atunci când te căsătoreşti.

În acest capitol, am analizat sursele principale de stres cu care se confruntă cuplurile. Aceşti factori de stres sunt previzibili – rareori se întâmplă ca vreun cuplu să nu fie afectat de ei într-un moment sau altul pe parcursul căsniciei. În fiecare caz, vârstnicii au oferit sfaturi importante şi pline de învăţăminte referitoare la modul în care să abordezi diferit aceste provocări şi să găseşti soluţii. Acum hai să aruncăm o privire peste secretele lor de cunoscători pentru a gestiona evenimentele stresante ale căsniciei.

Sfatul nr. 1: Organizaţi o întâlnire lunară pentru subiectele cele mai controversate

O problemă privind chestiunile extrem de stresante este aceea că ameninţă să îţi mistuie relaţia, devenind subiectul principal de discuţie care elimină interacţiunile relaxante şi plăcute. Ieşiţi la o cină care ar trebui să fie plăcută – şi atunci subiectul apare din nou. Experţii recomandă în schimb ca pentru un factor cronic de stres din viaţa voastră să condensaţi discuţia într-o

singură întâlnire periodică. Procedând astfel, nu lăsaţi rezervorul de anxietate să dea pe afară şi să vă inunde întreaga relaţie.

Agnes Weber, 81 de ani, a descoperit că problemele cu banii ar putea fi gestionate cel mai bine astfel – ceva ce a învăţat de la părinţii ei:

> Părinţii mei obişnuiau să discute despre bani o dată pe lună. Numeau discuţia lista lor de cheltuieli. Parcurgeau lista de cheltuieli, iar eu căutam să nu le fiu prin preajmă, deoarece era printre puţinele dăţi în care se contraziceau şi se certau. Funcţiona însă. Vreau să spun că acest obicei reducea neplăcerile la minimum. Stăteau şi studiau ce cheltuiau şi ce făcea fiecare cu banii, alegând o anumită seară pentru asta. După aceea se încheia totul până data viitoare.

Agnes şi alţi experţi au descoperit că acumularea până la momentul stabilit a tuturor grijilor, certurilor şi resentimentelor din cauza unui subiect şi apoi exprimarea sau dezlănţuirea lor au reprezentat o modalitate extraordinar de utilă pentru a aborda factorii de stres cronici. De fapt, ei recomandă să vă reamintiţi unul altuia să „păstraţi comentariile”, atunci când acestea apar din întâmplare în afara momentelor stabilite pentru acest scop, şi să vă notaţi îngrijorările pentru a le prezenta la întâlnire. Această abordare necesită disciplină, dar poate să pună capac derulării în mod continuu a unei situaţii stresante.

Sfatul nr. 2: Căutaţi sprijin social

Cât de des suferim în tăcere atunci când căsniciile noastre se află sub tensiune, crezând că suntem singurii care trec printr-o anumită problemă. Mulţi vârstnici, bineînţeles, au ezitat să îşi exprime prea liber problemele, folosind expresii precum aceea că nu vor să „îşi spele rufele murdare în public”. Cu toate acestea, experţii spun să depăşeşti această teamă şi să apelezi la ajutorul persoanelor de încredere. Sociologii folosesc sintagma „mobilizarea susţinerii sociale” – adică activarea reţelei voastre sociale pentru a vă furniza genul de idei şi ajutor de care aveţi nevoie.

Archie Burton, 85 de ani, şi soţia lui s-au regăsit într-o situaţie atât de dificilă încât aproape că au ajuns la limita capacităţii lor de a face faţă. La scurt timp după ce au cumpărat o casă nouă, fetiţa lor a fost diagnosticată cu o boală potenţial fatală. El mi-a povestit:

> Păi, a fost foarte stresantă pentru noi acea situaţie. Tocmai cumpărasem o casă şi acum fiica noastră era bolnavă. A fost foarte costisitor şi nu prea ştiam nimic despre boală pe atunci. Pe atunci era mai greu pentru cei de culoare, ca noi, să înţelegem şi să găsim pe cineva care avea cunoştinţe despre boală şi putea să ne sfătuiască. A fost foarte stresant pentru noi deoarece aveam bani economisiţi, dar ne-am trezit nevoiţi să cheltuim tot ce economisiserăm şi să o luăm de la capăt. Aşadar, ai o problemă legată de situaţia financiară, ai o problemă legată de boală în sine şi ai o problemă şi cu relaţia – cum o să ne descurcăm de la o zi la alta.

Deoarece formează un cuplu care se mândreşte cu faptul că se pot baza unul pe celălalt, cei doi soţi au ezitat la început să le spună şi altora despre această criză. Atunci când au făcut în sfârşit acest lucru, soluţiile au început să curgă. „Am răzbit pentru că, din fericire, am primit sfaturi foarte bune. Am primit sfaturi de la medicul copilului meu, precum şi de la prietenii noştri, aşa că am avut noroc în privinţa aceasta.” Lecţia lor este să vă depăşiţi dorinţa de a „vă descurca singuri”.

> Niciunul dintre voi nu poate să intre într-o cochilie şi să spună: „Vom face aşa cum credem noi şi o vom face singuri”. Va trebui să depindeţi de membrii familiei. Va trebui să depindeţi de prietenii pe care vă puteţi baza pentru a vă ajuta să vă descurcaţi. Aşa că, da, am avut problemele noastre – of! Le-am avut, însă am reuşit să le rezolvăm pe toate cu sfatul şi ajutorul prietenilor şi al familiei.

Sfatul nr. 3: Petreceţi timp cu modele bune de urmat

Tocmai am văzut că prietenii şi familia pot să fie de ajutor, dar ei nu sunt benefici, potrivit experţilor, dacă vă trag şi mai mult în jos, în loc să vă ofere soluţii şi încurajare. Cercetările arată că oamenii care se asociază cu persoane mai pozitive au mai multe şanse să fie fericiţi. Acelaşi lucru se aplică şi căsniciei

tale. Atunci când treci printr-o problemă greu de rezolvat, caută ajutorul cuplurilor care se pricep deosebit de bine la rezolvarea provocării aflate în discuţie.

Violet Marsh a făcut exact acest lucru de câteva ori, iar ajutorul i s-a părut de nepreţuit:

> Câteodată, dacă ştii un cuplu căruia îi merge bine şi cei doi soţi au o relaţie bună, îi poţi întreba cum au reuşit ei şi cum procedează. Poate că asta vă va ajuta să deschideţi uşile comunicării şi să începeţi şi voi să discutaţi. Invitaţi la voi un cuplu despre care ştiţi că se înţeleg bine şi le merge bine. Beţi o sticlă de vin împreună, luaţi cina şi staţi de vorbă. Relaxaţi-vă şi vedeţi dacă vă pot oferi câteva sugestii.

În loc să vă plângeţi de milă împreună cu cineva care este împotmolit în aceeaşi problemă ca şi voi şi nu poate găsi o cale de ieşire, asociaţi-vă cu modele de urmat care au reuşit şi care vă pot oferi inspiraţie pentru a găsi soluţii. Jeremy Bennett, în vârstă de 80 de ani, a evidenţiat această idee:

> Dacă în prezent anturajul vostru e format din oameni negativişti, atunci mai bine găsiţi nişte oameni pozitivi şi petreceţi-vă timpul cu ei. Ştiţi voi, succesul se transmite de la unii la alţii. Prin urmare, dacă vedeţi oameni care par să aibă o căsnicie fericită, foarte reuşită, ei bine, petreceţi timp cu genul acesta de oameni. Chiar se ia. Evitaţi-i pe cei cu o atitudine pesimistă – plecaţi de acolo înainte să vă tragă în jos după ei.

Sfatul nr. 4: Faceţi o pauză

Privind retrospectiv la experienţa îndelungată, experţii au aflat un secret de nepreţuit pentru viaţa conjugală. Ar putea să pară nerealist. Ar putea chiar să pară că ţine de domeniul basmului, dar ei recomandă o anumită strategie pentru unele situaţii stresante: aşteptaţi. Privind în urmă la întreaga lor călătorie matrimonială, este uimitor câte lucruri s-au îmbunătăţit pur şi simplu odată cu trecerea timpului. Stresul aparent insuportabil din cauza ostilităţii copilului tău adolescent; dificultatea de a rămâne implicat în viaţa de familie atunci când activitatea profesională este grea; grijile din cauza resurselor financiare limitate – dacă o decizie nu este absolut urgentă, experţii spun

că ar fi de dorit să laşi problema la o parte o vreme şi să o revezi mai târziu.

Judy Ray, 67 de ani, se săturase şi se gândea la o despărţire. Problema era faptul că soţul ei bea; deşi nu bea excesiv, o deranja frecvenţa şi cantitatea băuturii consumate. A discutat despre acea situaţie cu o rudă înţeleaptă şi mai în vârstă, iar Judy mi-a spus în felul următor:

> Mi-a dat un sfat excelent. Mi-a spus: „Nu ai niciun motiv pentru care să iei chiar acum o decizie. Eşti foarte nervoasă, supărată şi frustrată. Nu trebuie să iei o decizie acum; mai lasă să treacă un an. Dacă eşti de aceeaşi părere şi peste un an, atunci dă-i drumul şi desparte-te". Şi s-au schimbat multe în anul acela! Multe. În cazul nostru, am ajuns la un compromis, iar el bea mult mai puţin.
>
> Am oferit acest sfat şi altor oameni, că nu trebuie să iei o decizie pe loc; poţi să aştepţi un an. Este dificil ca o persoană să înţeleagă ce simte cealaltă persoană, dar faptul că mai aşteaptă un an le dă posibilitatea ambelor părţi să analizeze ce vor de la viaţă. Dacă ne-am fi pus unul pe altul la zid, cine ştie?

Nu trebuie să fie neapărat un an; în funcţie de situaţie, s-ar putea să nu fie nevoie decât de o săptămână sau de o lună în care „să o laşi baltă".

Un avantaj al faptului că eşti căsătorit de zeci de ani este acela că te face expert în gândirea pe termen lung. Îndeosebi cei mai vârstnici americani ştiu sigur că perioadele rele trec. Cea mai bună strategie ar fi să treci peste ele, rezistând în acelaşi timp tentaţiei de a renunţa. Charlotte Buchanan, la vârsta de 100 de ani, ştie cât de importantă este răbdarea în rezolvarea unei probleme din căsnicie şi te îndeamnă să te gândeşti dacă problema este una care ar putea să dispară cu timpul. Îi voi oferi ei ultimul cuvânt în privinţa perspectivei pe termen lung – pentru că o are cu siguranţă!

> Dă voie timpului să treacă, pentru că uneori, după cum ştii, problema va dispărea pur şi simplu dacă îi acorzi timp. Comunică dând dovadă de răbdare. Ai răbdare pe termen lung. Priveşte căsnicia pe termen lung şi aşteaptă, deoarece lucrurile acestea chiar se rezolvă adesea de la sine. Nu te teme de viitor

şi de a rămâne împreună pe viitor. Vezi dacă o problemă este temporară şi s-ar putea să dispară de la sine sau dacă trebuie să accepţi că nu se va schimba niciodată şi fă deosebirea între ele.

Sfatul nr. 5: Concentraţi-vă asupra zilei de azi

Experţii precizează că unele situaţii stresante sunt amplificate de ceea ce psihologii numesc „catastrofizare” – adoptarea unei perspective extrem de pesimiste şi axarea pe cele mai îngrozitoare rezultate posibile. O asemenea situaţie pare deosebit de înfricoşătoare deoarece cuplul priveşte în viitorul îndepărtat şi nu poate vedea luminiţa de la capătul tunelului. Un răspuns la această îngrijorare este să adopţi expresia bine cunoscută „ia fiecare zi aşa cum vine”. Într-adevăr, s-ar putea să nu existe o alternativă la un asemenea punct de vedere dacă e ca o căsnicie să supravieţuiască unui factor de stres cronic.

Aş vrea să apelez încă o dată la unul dintre primii mei mentori într-ale căsniciei, Lucia Waters. Ţinând seama de iubirea, siguranţa şi bucuria din căsnicia ei, ajunsă în prezent la cincizeci şi cinci de ani, este greu să îţi imaginezi dificultăţile imense prin care au trecut ea şi dragul ei Stanley, dar au descoperit că mantra „ia fiecare zi aşa cum vine” le-a salvat viaţa:

> Am avut o perioadă în care copiii erau la facultate şi la liceu, iar eu îmi reluasem la rândul meu studiile. Iar soţul meu, Stanley, încerca să îşi menţină afacerea. A ajuns la un moment dat să se simtă pur şi simplu copleşit şi deprimat de tot şi de toate, ceea ce era foarte neobişnuit pentru el. Îţi dădeai seama doar privindu-l. Şi i-a fost foarte greu să vorbească despre acest lucru. A spus că intra la el în birou, se aşeza, îşi sprijinea capul în mâini şi se gândea: „Cum Dumnezeu să mai rezist?”.
>
> Dar apoi ne-am uitat unul la altul şi ne-am spus: „Ştii ce, să luăm fiecare zi aşa cum vine. Asta e tot ce trebuie să facem. N-o să ne mai îngrijorăm pentru nimic. Hai să trecem doar de ziua de azi”. Ne spuneam acest lucru dimineaţa, alcătuiam o listă cu ceea ce trebuia să facem în ziua respectivă şi ne asiguram că copiii au sprijinul necesar. Ne spuneam unul altuia că ne iubim; nici nu mai ştiu bine de câte ori am făcut asta! A fost oarecum copleşitor, dar eu sunt o optimistă incurabilă, ceea ce este un

lucru foarte bun. Ne concentram pe fiecare zi în parte şi ne-a fost de mare ajutor.

Încearcă şi tu să „iei fiecare zi aşa cum vine” în loc să-ţi laşi mintea – şi discuţiile – să devieze spre gama largă de posibilităţi dezagreabile. În interviurile mele, a apărut în mod repetat un cuvânt: răbdare. Persoanele în vârstă ştiu că nu toate lucrurile au nevoie de o soluţie imediată, că oamenilor le trebuie timp pentru a ajunge să îşi dea seama că este nevoie de o schimbare şi că într-o relaţie serioasă, pe viaţă, pot fi încercate cu răbdare abordări diferite pentru a face faţă stresului previzibil din căsnicie. Acesta este beneficiul perspectivei pe termen lung şi este unul pe care îl putem adopta la orice vârstă.

CAPITOLUL 4

Cum să păstrezi scânteia vie

În căsnicie, trebuie să existe o scânteie chiar de la început, capacitatea şi dorinţa de a împărtăşi experienţe şi de a găsi empatie la persoana cu care formezi un cuplu. Este dorinţa de a învăţa unul de la altul şi de a vă aprecia calităţile unul altuia. Menţinerea vie a scânteii înseamnă să vă faceţi timp ca să-l petreceţi împreună. Adică să faceţi lucruri distractive, nu să spuneţi: „Vom avea timp de asta mai târziu. Acum suntem prea ocupaţi”. Găsiţi modalităţi de a înviora lucrurile. Mergeţi la un concert de muzică rock dacă nu aţi fost niciodată şi vă duceţi de obicei doar la concerte de muzică clasică. Oferiţi-vă voluntari pentru ceva la care nici nu v-aţi fi gândit că veţi face acum zece ani, deschideţi-vă către noi experienţe. Călătoriţi – mergeţi cu partenerul într-un loc diferit şi experimentaţi împreună o cultură nouă. Acest gen de lucruri sunt neîndoielnic posibile şi foarte satisfăcătoare pe măsură ce înaintaţi în vârstă.

– Frederick Black, 73 de ani, căsătorit de treizeci şi opt de ani

Încă două cine, încă două ocazii de a-i întreba pe oameni ce vor să afle de la vârstnicii Americii cu privire la modul de a putea rămâne împreună fericiţi toată viaţa.

După un efort eroic, am găsit în sfârşit un moment în care şase mame cu copii mici să poată lua masa cu mine. Atunci când ne-am aşezat, mi-au spus că sunt încântate că au găsit o scuză de a avea o seară liberă. Femeile din acest grup erau căsătorite de aproximativ zece ani şi foarte dornice să discute despre provocările faptului că încercau să menţină un echilibru între căsnicie, copii şi muncă.

În altă seară, m-am alăturat unuia dintre cercurile mele contemporane preferate: un club de lectură. Membrii cercului erau femei cu vârste cuprinse între patruzeci şi cinci şi şaizeci şi ceva de ani. Majoritatea copiilor lor erau mari, iar în cazul unora, fiii şi fiicele erau pe punctul de a se căsători, prin urmare erau preocupate de problemă. Multe femei din club erau măritate de peste douăzeci şi cinci de ani.

În ambele grupuri, la baza discuţiei s-a aflat o întrebare foarte importantă (şi pentru unii dificilă). Este o întrebare pe care am auzit-o şi atunci când am stat de vorbă cu bărbaţi, dar şi cu persoane de ambele sexe, de douăzeci şi ceva de ani, prin urmare a devenit o întrebare fundamentală pe care le-am adresat-o celor mai înţelepţi americani:

„Cum menţii scânteia vie de-a lungul zecilor de ani de căsnicie?”.

Se pare că toată lumea vrea să ştie cum poate viaţa să rămână interesantă, nouă, provocatoare şi da, distractivă, timp de mai bine de treizeci de ani. Aceasta este ideea „scânteii” – acel lucru mărunt (ceea ce francezii numesc „je ne sais quoi”) care face o căsnicie suficient de interesantă încât să te trezeşti în fiecare dimineaţă pentru ea. Tema pierderii scânteii e abordată de multe filme de succes – doi soţi sunt la început îndrăgostiţi nebuneşte, cad apoi într-o rutină plictisitoare şi se trezesc într-o zi că nu mai au nimic în comun în afară de aceeaşi adresă de domiciliu şi câţiva copii.

În cartea mea, 30 Lessons for Living, am discutat despre o descoperire pe care am făcut-o. Privind în urmă la viaţa lor, multe persoane în vârstă au descris ceea ce am ajuns să numesc „confuzia vârstei mijlocii”. Din jurul vârstei de 30 de ani şi până pe la 50 de ani, şirul ameţitor de sarcini privind consolidarea carierei, creşterea copiilor şi întreţinerea gospodăriei se transformă într-un vârtej năucitor. Atunci când etapa aceasta se încheie, oamenii răsuflă uşuraţi şi sunt uluiţi de cât timp a trecut. Este cumplit de greu să păstrezi vie scânteia relaţiei în această perioadă aglomerată şi stresantă.

Cu toate acestea, este la fel de greu să menţii o relaţie vie în deceniile de după ce copiii pleacă de acasă. Oamenii consideră că o căsnicie este legată indisolubil de creşterea copiilor, dar să ştii că odată cu mărirea speranţei de viaţă, tu şi partenerul tău aţi putea petrece de două ori mai mulţi ani împreună după ce copiii părăsesc cuibul decât aţi petrecut cu copiii acasă. I-aţi avut pe Megan şi Jason înainte să împliniţi 32 de ani şi au plecat până să împliniţi 50 de ani. Atenţie – am putea vorbi de încă patruzeci de ani împreună. Cum va fi atunci?

După ce am discutat cu sute de vârstnici căsătoriţi de mult timp, iată ce am aflat: Poate fi minunat. Am auzit deja de la experţi că o căsnicie este grea, iar unul dintre aspectele problematice este să păstrăm relaţia ca nouă, plină de viaţă şi interesantă. Însă nimic nu m-a făcut mai optimist pentru următorii treizeci de ani ai căsniciei mele (să bat în lemn) decât să ascult ce au de spus cuplurile pentru care viaţa împreună nu şi-a pierdut niciodată scânteia.

Oameni precum Eunice Schneider, care a fost căsătorită timp de cincizeci şi trei de ani. Prima ei întâlnire cu viitorul soţ a avut loc atunci când ambii aveau 16 ani. Ea a mers la facultate, iar el în armată; când s-a eliberat, s-au căsătorit imediat. Eunice şi-a adus aminte cu duioşie: „La început am fost prieteni buni. Mă făcea mult să râd şi mă mai face şi acum. Apreciez genul lui de umor, aşa că a fost bine”.

Atunci când a fost întrebată cum poate să fie menţinută scânteia vie, a devenit gânditoare, recapitulând mai mult de o jumătate de secol petrecută în doi:

Nu a fost mereu uşor. De fapt, începutul a fost cam cu hopuri, întrucât familiile noastre nu se înţelegeau. Mai târziu au fost perioade în care am avut probleme mari din punct de vedere financiar, dar şi asta ne-a apropiat, deoarece am muncit împreună. Au fost momente în care am avut dispute aprige, dar am discutat mereu despre toate, ne-am asigurat întotdeauna că înfruntăm orice problemă. Nu am fugit niciodată de problemele noastre.

Iar scânteia? A continuat:

În cazul meu a fost o călătorie absolut extraordinară prin viaţă, parcursă împreună cu cineva, iar faptul că l-am avut alături pe soţul meu a reprezentat esenţa a ceea ce suntem şi a ceea ce facem. Ne distrăm şi acum ca pe vremuri. Şi este foarte important mai ales că viaţa este plină de tot felul de meandre – probleme cu spatele, surori bolnave, mame care mor şi toate traumele şi luptele care vin odată cu creşterea copiilor.

Până la urmă însă am rămas cu sentimentul acela minunat că am parte de cea mai caldă îmbrăţişare posibilă şi cel mai minunat sărut posibil, aşadar hai să ne şi distrăm puţin. Nu vrei să mergem să jucăm golf? Avem atâtea oportunităţi încât ar fi păcat să nu le tratăm ca pe nişte daruri. Căsnicia este o călătorie minunată dacă poţi găsi un prieten extraordinar cu care să o faci.

În acest capitol, vei întâlni mai multe exemple de experţi care au făcut această călătorie dificilă, dar minunată în cele din urmă. Din fericire, viaţa reală este adesea mai bună decât descrierile sumbre din cărţi ale unor căsnicii ratate. Vârstnicii care reuşesc să menţină relaţii pline de viaţă şi pasiune sunt dovada vie că se poate. Ei oferă cinci lecţii pentru a menţine scânteia vie, dar ne oferă încă o dată şi cinci „secrete ale cunoscătorilor” pentru a face lucrurile interesante timp de mai multe decenii.

LECŢIA UNU

Gândeşte la scară mică (şi pozitiv)

Îmi plac sărbătorile şi zilele de naştere când se oferă cadouri. S-ar putea să fiu unul dintre puţinii oameni de peste 50 de ani care abia aşteaptă ziua lui – am rămas în minte cu ideea că este ziua mea specială (şi acum mi se pare că ar trebui să aduc o farfurie cu brioşe atunci când vine ziua mea). Şi voi recunoaşte că îmi plac mult cadourile aniversare, dar atunci când am studiat sfatul experţilor despre cum să menţinem scânteia vie într-o relaţie, am învăţat ceva nou şi diferit despre ideea de cadou.

Gândeşte-te o clipă. Pe măsură ce se apropie ziua ta, baţi apropouri despre ce ţi-ai dori. Presupunând că ai un partener atent, vei primi laptopul acela, brăţara, crosa de golf şi poate o cină elegantă. Dar te-a ajutat această experienţă să păstrezi scânteia vie? Bănuiesc că, în ansamblu, efectul a fost neutru, deoarece ne aşteptăm la acest gen de tratament. Ar avea un efect foarte negativ dacă nu am primi un cadou de ziua noastră, însă faptul că primim unul nu face decât să ne îndeplinească aşteptările.

Ce zici însă de aceste scenarii?

Cobori într-o dimineaţă de primăvară şi pe masă sunt brioşe cu afine proaspăt coapte şi o vază cu narcise galbene din grădină.

Ar trebui să iei copiii după serviciu, dar soţul tău îţi trimite un e-mail în care îţi spune că ştie de ziua aglomerată pe care o ai, prin urmare o să îi ia el în locul tău.

Pomeneşti că ai fi interesat să mergi la un concert despre care ai citit, iar soţia ta te surprinde în weekendul acela cu două bilete.

Câinele zgârie la uşa voastră la ora şase, într-o dimineaţă rece şi ploioasă. Este rândul tău să îl scoţi la plimbare, dar

partenerul se ridică fără să facă zgomot şi te lasă să dormi mai mult.

Potrivit vârstnicilor, cadourile sunt aşteptate şi probabil necesare la ocazii oficiale, însă ceea ce păstrează scânteia vie este un gest drăguţ, neaşteptat. De fapt, nimic nu este mai eficient pentru a păstra o relaţie caldă, binevoitoare şi distractivă decât să vă faceţi o obişnuinţă din lucrurile mici şi pozitive.

Ideea aflată la baza acestei lecţii mi-a venit prima oară în urmă cu câţiva ani când am început căutările legate de experienţa de viaţă a celor mai vârstnici americani. Antoinette Watkins, 81 de ani, mi-a povestit despre căsnicia ei, care a fost dificilă în primii ani. Prin multă muncă, discuţii şi consiliere, de-a lungul a cincizeci şi cinci de ani, ea şi soţul ei au ajuns la o relaţie caldă şi plină de iubire. Când am întrebat-o care crede că este cea mai importantă schimbare pe care a făcut-o, s-a gândit câteva clipe şi a spus:

> Este un sfat practic pe care l-am dat şi copiilor mei. Este pur şi simplu un lucru mic, dar deosebit de valoros pe care li l-am transmis. Atunci când te trezeşti dimineaţa, ia gândeşte-te: „Cum pot să-i fac ziua un pic mai fericită?”. Ideea este că trebuie să vă îndreptaţi privirea unul către celălalt şi să vă concentraţi asupra partenerului, fie şi numai cinci minute atunci când vă treziţi. Va schimba mult lucrurile în relaţia voastră.

Vârstnicii susţin cu tărie că gesturile mărunte, frecvente şi pozitive sunt eficiente pentru a păstra vie scânteia relaţiei. Ar trebui să ne concentrăm mai puţin pe articolele scumpe atunci când ne gândim să îi oferim ceva perechii noastre (cheltuind adesea mai mult decât ne putem permite pe lucruri care pot fi date rapid uitării). Concentrează-te în schimb pe oferirea de „cadouri” mici pe tot parcursul săptămânii sau al zilei. Efectul cumulat al acestor gesturi pozitive poate să aibă un impact transformator asupra unei căsnicii.

Darren Freeman a descoperit că în căsnicia lui secretul fericirii este „să fii iubitor, atent şi să faci diverse lucruri pentru cel de lângă tine”. Însă a adăugat imediat:

În cazul meu asta înseamnă spontaneitate. Înseamnă să obişnuiţi să ieşiţi în oraş spunându-i soţiei: „Vom ieşi în oraş într-o anumită seară”. Înseamnă să nu îi spui unde mergeţi, şi apoi să o duci într-un local special la cină. Nu neapărat să o copleşeşti cu cadouri de Crăciun şi altele asemenea, ci să îi faci mici surprize pe parcursul anului. Dacă, de exemplu, observ că se arată interesată de ceva în timp ce suntem la cumpărături, mă duc după aceea şi cumpăr acel lucru, îl aduc acasă şi îi spun: „Poftim, ţi-am luat ceva special astăzi!”.

Este de părere că în special bărbaţii trebuie să îşi dezvolte această obişnuinţă de a face lucruri mici şi pozitive:

Faceţi ceva special – nu staţi doar să beţi bere şi să vă uitaţi tot timpul la televizor, staţi în schimb şi ascultaţi muzică într-o seară liniştită, relaxaţi-vă împreună, beţi un pahar de vin sau luaţi cina la lumina lumânărilor. Asemenea lucruri menţin practic scânteia. Şi să o îmbrăţişezi, să o săruţi, să îi spui cât de frumoasă este astăzi sau „Ce frumos te-ai îmbrăcat” ori „Ai gusturi atât de bune la haine”. Să faci complimente şi să nu fii negativist – acesta este secretul.

Cum poţi face ca strategia gesturilor mărunte şi pozitive să fie eficientă pentru tine? Experţii recomandă trei tipuri de gesturi care, atunci când sunt făcute frecvent, au un impact major asupra relaţiei: surprize, treburi casnice şi complimente.

Surprinde-ţi partenerul

Tocmai l-am auzit pe Darren subliniind o trăsătură importantă a gesturilor mici şi pozitive: efectul acestor atenţii este amplificat atunci când sunt neaşteptate. Jeanne Beauchamp, 72 de ani, şi Rachel Strauss, 74 de ani, au vorbit despre elementul-surpriză din relaţia lor îndelungată. Jeanne mi-a spus aşa: „Păi, cred că este foarte important să faci lucruri mărunte care vin ca o surpriză. Indiferent dacă îi dai partenerului tău o felicitare sau ieşiţi să sărbătoriţi un eveniment deosebit, cum ar fi o promovare sau o aniversare specială”.

Rachel a adăugat: „Sau să plecaţi undeva în weekend!”.

Jeanne a fost de acord:

Am putea merge la o pensiune unde să rămânem peste noapte, doar ca să vedem cum este acolo. Genul de ieşiri scurte. Şi mici surprize. Cum ar fi să îţi cumpăr flori. Fă lucruri spontane, cum ar fi să aveţi planificată o cina acasă şi pe la ora patru să spui din senin: „Hai să ieşim să mâncăm în oraş. Hai să mergem într-un loc special”.

Am pomenit anterior în această carte despre cupluri care sunt ca o rază de soare – nu vrei decât să te scalzi în căldura pe care o emană. Mitchell, 87 de ani, şi Emma Haynes, 91 de ani, sunt o asemenea pereche. Cei cincizeci şi opt de ani de căsnicie au fost fericiţi – iar scânteia nu a murit niciodată – în mare parte pentru că amândoi au introdus în relaţia lor momente spontane, pozitive. Chiar dacă acum Emma îşi petrece o parte din timp într-un scaun cu rotile, iar Mitchell se recuperează după un accident vascular, încă se simte energia vibrantă din relaţia lor. Atunci când au fost întrebaţi cum păstrează ei lucrurile noi şi vii, iată ce mi-au spus:

Mitchell: Păi, ajută să scoţi din mânecă tot felul de lucruri la care ea nu se aşteaptă. Ştii tu, spun câteodată din senin, „Te invit în oraş la cină”. Şi e ceva extraordinar.

Emma: Da, şi ai făcut şi alte lucruri, cum ar fi să îmi aduci flori. Asta merge de minune la mine. Mereu a mers. Sau atunci când face diverse lucruri...

Mitchell: Lucruri neaşteptate...

Emma: Da!

Mitchell: Lucruri despre care ştii că îi plac. Nu aştepţi ziua de Sf. Valentin ca să îi cumperi bomboane.

Emma: Nu!

Mitchell: Şi o faci fără să spui nimănui şi spontan. Odată am fost atât de spontan încât ai început să plângi. I-am cumpărat flori într-o zi şi nu s-a mai putut abţine.

Emma: Nu, nu puteam să îmi dau seama de ce îmi dă flori.

Mitchell: Binecuvântat fie-i sufletul.

Emma: Şi am spus: „O, Doamne, ce drăguţ”. Aşa că trebuie să faci lucruri mărunte care sunt neaşteptate. Şi nu numai flori; de-a lungul anilor mi-a cumpărat câte o bijuterie mică când nu mă aşteptam. Şi poţi să îţi imaginezi că m-a făcut să mă simt bine.

Mitchell: Iar eu am învăţat despre exprimarea afecţiunii.

Cercetările din domeniul psihologiei pozitive subliniază importanţa evenimentelor plăcute şi neaşteptate pentru contribuţia lor la fericirea zilnică. Faptul că îi faci perechii tale o surpriză plăcută mai transmite ceva special: faptul că vă cunoaşteţi bine. Pentru a surprinde cu succes pe cineva – chiar şi cu ceva mărunt –, trebuie să ştii bine ce îi place şi ce nu. Aşadar plăcerea este de două ori mai mare: ai parte de cadoul sau evenimentul plăcut şi de asigurarea că partenerul tău te cunoaşte în profunzime.

Fă treburile casnice în locul partenerului

Am vorbit într-un capitol anterior despre diviziunea muncii într-o gospodărie. În multe relaţii, partenerii şi-au stabilit ferm responsabilităţile. Ar putea fi vorba despre separarea domeniilor care privesc interiorul/exteriorul casei, un program care stabileşte cine pregăteşte cina, cine are grijă de animalul de companie, cine ia copiii de la şcoală. Experţii spun că una dintre cele mai eficiente acţiuni mici şi pozitive este să preiei în mod spontan sarcina partenerului tău (mai ales dacă este o treabă casnică pe care o detestă).

Nina Hogan şi soţul ei au muncit amândoi pe tot parcursul căsniciei. Unul dintre cele mai bune cadouri pe care şi le-au făcut unul altuia a fost să intervină şi să se ajute reciproc:

> În căsnicie, el are grijă de tine şi tu ai grijă de el, ştiai asta? Şi te asiguri că tu faci ceva pentru el şi el face ceva pentru tine. Să zicem că el are o zi liberă, iar tu trebuie să munceşti în ziua aceea, vii acasă şi el a gătit ceva – asta te face să te simţi bine, ştii? Şi trebuie să faci la fel pentru el. Cum ar fi să cureţi garajul sau să te asiguri că ai dus gunoiul. Omul ăsta munceşte – dacă ai o zi liberă, fă şi tu curăţenie în garaj, chiar dacă e „treaba” lui!

Bărbatul este foarte recunoscător, să ştii, dacă ai făcut lucruri de genul acesta.

Tracey James, 68 de ani, a comparat această abordare cu oferirea de cadouri scumpe – şi mi-a spus că ajutorul oferit de bunăvoie la treburile casnice este, fără discuţie, de preferat:

Faptele mărunte şi binevoitoare făcute frecvent întrec cu mult faptele binevoitoare rare şi extravagante. Să scoţi afară câinele atunci când plouă, să mergi la curăţătorie când eu nu am reuşit să ajung şi să nu te superi din cauza asta – întrec efectiv un buchet de trandafiri oferit. Dacă îmi aduci un buchet de trandafiri de Sf. Valentin, e doar o dată pe an. La ce ar trebui să mă gândesc în august, când nu e niciun eveniment de felul ăsta? Dar dacă te-ai ocupat de rufe, ai făcut paturile sau ai golit maşina de spălat vase, iar când mă duc eu să scot vasele, tu ai făcut deja asta, e o bucurie imediată, sunt recunoscătoare şi îmi faci ziua mai frumoasă. E o mare diferenţă pentru mine.

Deoarece treburile casnice pot fi un subiect controversat în multe gospodării, preluarea sarcinii celuilalt pentru că acesta este ocupat, obosit sau are nevoie de ceva care să îl înveselească reprezintă „o investiţie” în sentimente pozitive în cadrul relaţiei. Şi nu costă absolut nimic!

Complimentează

Faptul că îţi arăţi admiraţia şi aprecierea pentru partenerul tău reprezintă o altă acţiune măruntă, dar foarte pozitivă într-o căsnicie. Această idee a fost adusă adesea în discuţie într-un context trist: unul dintre cele mai întâlnite regrete ale vârstnicilor a fost faptul că nu au oferit şi nu au primit reacţii pozitive şi complimente. Janice Jenkins, 83 de ani, mi-a spus:

Păi, acum suntem bineînţeles destul de bătrâni, dar atunci când eram tineri era ceva obişnuit ca oamenii să nu-şi exprime sentimentele. Aşa că nici eu, nici soţul meu nu ne arătam prea mult sentimentele sau emoţiile. Acesta este unul dintre lucrurile pe care le-aş face altfel. Aş încerca să fiu mai afectuoasă şi cred că atunci ar învăţa şi el să fie la fel. Ştiam că ţine la mine şi toate cele, dar au lipsit lucrurile acelea mărunte din viaţa de zi cu zi. Chiar le-am simţit lipsa. Aş fi putut să fac ceva în privinţa

asta, însă pe atunci efectiv nu mi-am dat seama. Şi pe măsură ce au trecut anii, a devenit doar o obişnuinţă care nu s-a mai schimbat niciodată.

Pentru vârstnicii care şi-au făcut un obicei din a-şi complimenta partenerii, răsplata a fost o atmosferă caldă de apreciere reciprocă. Bărbaţii pe care i-am intervievat au fost de părere că această atitudine a fost mai uşor de adoptat pentru soţii decât pentru ei şi au recunoscut că este nevoie de efort. Richard Anderson, 69 de ani, a exprimat pe scurt opinia multor experţi de sex masculin:

Spuneţi-vă că ţineţi unul la altul, cum ar fi, de exemplu, să scrieţi un bileţel-surpriză de dragoste sau ceva de genul acesta. Ştii tu, femeile şi bărbaţii se căsătoresc şi de multe ori, ori unul ori celălalt consideră că sentimentul de dragoste e de la sine înţeles; da, îl iubesc, dar îşi văd în continuare de treabă. Nu arată că ţin la acea persoană şi că o iubesc. Femeile au nevoie să li se arate şi să li se spună că sunt iubite; în general, bărbaţii nu au nevoie de asta într-o măsură atât de mare ca femeile. Ştii tu, spune-i: „Hei, ce sexy eşti!” sau „Hei, ştii tu de ce m-am însurat cu tine”, şi genul ăsta de lucruri.

Ce înseamnă o viaţă de complimente sincere? Mă emoţionam din când în când atunci când auzeam o lecţie deosebit de tristă despre căsnicie din partea unuia dintre experţi. O poveste a fost însă deosebit de emoţionantă şi mi-a rămas în minte zile întregi după interviu. Clara Osborne şi-a iubit soţul şi i-au plăcut toate aspectele căsniciei. Acum, în vârstă de 90 de ani, îşi revine încă după moartea iubitului ei Arthur în urmă cu trei ani. Cum îşi aduce aminte de complimente? În felul următor:

Iată ce vreau să îţi spun despre complimente. Tocmai mersesem cu câteva prietene să vedem un film intitulat Quartet. A fost un film frumos. Era cu Maggie Smith şi asta a fost minunat.

Dar o scenă la care am plâns a fost cea în care Maggie Smith se îmbrăcase într-o rochie frumoasă, iar fostul ei soţ i-a spus: „Ştii ce, draga mea, arăţi atât de bine în seara asta!”. La care ea a spus: „Şi tu arăţi foarte bine!”. Şi exact asta ne spuneam Arthur şi cu mine unul altuia de fiecare dată când ne pregăteam

să ieşim. El îmi spunea că sunt minunată, iar eu îi spunem cât de bine arată. Două dintre prietenele mele care aveau aceleaşi amintiri despre soţii lor, au plâns la fel ca mine.

Acesta este sentimentul pe care ţi-l aduce o viaţă presărată cu mici complimente, surprize şi favoruri. Uneori simţi nevoia să nu mai analizezi atât şi să faci ceva pur şi simplu pentru a-ţi îmbunătăţi relaţia – ei bine, asta este. Încearcă să măreşti numărul lucrurilor mici şi pozitive pe care le faci pentru partener. Potrivit experţilor, acest lucru poate declanşa o avalanşă de interacţiuni pozitive care îţi va îmbunătăţi şi înviora căsnicia.

LECŢIA DOI

Deveniţi prieteni

Întâlneşti pe cineva şi se aprinde scânteia. Ceea ce înţelegem de obicei prin „scânteie” este o senzaţie fizică puternică. (Vârstnicii nu se tem să o numească dorinţă fizică.) Se ştie foarte bine că acel sentiment ne influenţează gândurile şi ne înăbuşă raţiunea – şi aşa încep majoritatea relaţiilor. Atunci când vine vorba însă despre chestiunea evazivă a menţinerii scânteii vie, am descoperit ceea ce părea să fie o contradicţie în sfaturile experţilor. În cele din urmă am ajuns să o numesc paradoxul atracţiei fizice.

Este atracţia fizică necesară la începutul unei relaţii? Poţi să pui pariu că este. Vârstnicii afirmă că atracţia a fost esenţială pentru ca relaţia lor să avanseze de la prima sau a doua întâlnire. Renunţă la stereotipurile privind vârsta: oamenii de nouăzeci şi ceva de ani au aceleaşi şanse ca oamenii de douăzeci şi ceva de ani să afirme că atracţia fizică pune în mişcare evenimentele care duc în cele din urmă la căsătorie.

Gladys Hunt este o femeie de 92 de ani glumeaţă şi înţeleaptă. A fost căsătorită cu soţul ei timp de şaizeci şi patru

de ani, iar acum se acomodează cu statutul de văduvă. Căsnicia ei a fost una minunată, mi-a spus ea. „Relaţia mea a fost o camaraderie foarte strânsă. Soţul meu, Edward, a fost atât de inteligent şi m-a sprijinit atât de mult încât am evoluat extraordinar prin intermediul acestei căsnicii”. Gladys şi Edward au petrecut o viaţă întreagă discutând politică, găsind bucurie în implicarea în domeniul artelor şi împărtăşindu-şi diferitele interese intelectuale.

Gladys m-a surprins însă cu sinceritatea ei în privinţa întemeierii relaţiei. Atunci când a fost întrebată ce i-a adus împreună, ea a indicat în primul rând atracţia fizică.

> Trăsăturile fizice sunt importante. Eu aveam 20 de ani atunci când ne-am cunoscut şi aspectul fizic era foarte important pentru mine. Iar el arăta foarte bine. Nu-mi pasă de ce spune lumea – aspectul fizic nu poate fi ignorat. Este modalitatea naturii de a-i aduce pe oameni împreună. Şi este important. Sincer, nu voiam să stau la micul dejun faţă în faţă cu cineva care nu mi se părea atrăgător din punct de vedere fizic.

Cu douăzeci de ani mai tânăr, Preston Barker, 71 de ani, este de acord cu Gladys. Importanţa atracţiei fizice este pur şi simplu „de la sine înţeleasă”.

> Evident că trebuie să fiţi atraşi unul de altul, dar asta se înţelege de la sine, nu? Dacă nu sunteţi atraşi unul de altul, cum să meargă relaţia? La începutul relaţiei noastre, emoţiile fizice şi sufleteşti erau mari. Eram entuziasmaţi că ne-am găsit unul pe celălalt. Mă căsătorisem cu o femeie foarte atrăgătoare. Nu cred că eram la fel de atrăgător ca ea, dar ea m-a ales pe mine.

Bun, de ce spun prin urmare că există un paradox în atracţia fizică? Pentru că fiecare dintre experţii care au recunoscut importanţa atracţiei fizice a adus în cele din urmă un amendament: atracţia fizică şi cea sexuală nu sunt suficiente pentru a menţine o relaţie pe termen lung. Nici nu terminau bine de accentuat necesitatea pasiunii, că vârstnicii şi adăugau o atenţionare: odată ce relaţia devine serioasă, trebuie să existe ceva mai mult. Oamenii se schimbă, aspectul fizic se schimbă şi trebuie să apară alte dimensiuni plăcute – lucruri precum camaraderia şi interesele comune – sau scânteia se va stinge.

Ei vorbesc de fapt despre prietenie, pentru că în opinia experţilor, dacă vrei să fii căsătorit toată viaţa, prietenia trebuie să facă parte din relaţia voastră în aceeaşi măsură ca şi iubirea romantică. Iar acest lucru este dificil de văzut în etapele de început ale unei relaţii. Nimeni nu a spus-o mai bine decât Lydia Wade, 73 de ani, care şi-a considerat soţul cel mai bun prieten. Când a fost întrebată care este cea mai importantă lecţie din propria căsnicie, nu a ezitat să afirme:

> Fiţi prieteni, plăceţi-vă unul pe altul. Cred că este greu atunci când sunteţi tineri şi înnebuniţi unul după altul să vă distanţaţi un pic şi să vă întrebaţi: „Îmi place ce se află dincolo de aceste mâini şi de aceste părţi ale corpului?”. Dar acesta este elementul care nu se erodează, care creşte şi se aprofundează. Aspectul sexual se aprofundează şi el, în felul lui, însă devine mai puţin important, iar prietenia devine mai importantă pe măsură ce trec anii. Va fi pusă la încercare din cauza copiilor, greutăţilor, pierderii părinţilor şi schimbării intereselor şi obişnuinţelor, dar o prietenie trainică stă la baza unei căsnicii solide. Cred că trebuie să vă placă mult unul de altul şi să vă placă să fiţi împreună. Prietenia trebuie să existe.

Dar prietenia şi dragostea ar putea să pară diametral opuse. Îi percepem pe prietenii noştri ca având un rol diferit de iubiţii noştri – într-unul dintre cazuri avem parte de pasiune şi relaţii sexuale, iar în celălalt avem posibilitatea de a ne distra, de a ne petrece timpul împreună, de a ne relaxa şi de a fi noi înşine. Cultura de masă face şi ea această distincţie. De exemplu, bine cunoscutul film When Harry Met Sally (Când Harry a cunoscut-o pe Sally) este dedicat întrebării: dacă bărbaţii şi femeile pot fi prieteni, atunci ce loc ocupă dragostea în această ecuaţie? Răspunsul este exprimat pe scurt în replica devenită clasică a lui Harry: „Nu spun decât că – şi nu este un apropo sub nicio formă – bărbaţii şi femeile nu pot fi prieteni deoarece intervine mereu sexualitatea”.

Vârstnicii afirmă fără echivoc: pentru o căsnicie îndelungată şi fericită, situaţia este exact pe dos. Tu şi partenerul tău trebuie să faceţi trecerea la o prietenie agreabilă sau relaţia probabil că nu va rezista. Nu este vorba numai de faptul că

dragostea şi pasiunea se sting – mulţi vârstnici (după cum vom vedea mai departe în acest capitol) preţuiesc încă foarte mult activitatea sexuală. Însă indiferent dacă se întâmplă peste un an sau zece, trebuie să învăţaţi cum să deveniţi prieteni – şi de preferat cei mai buni prieteni.

Ce vor să spună vârstnicii atunci când te sfătuiesc să faci un prieten din partenerul tău? Trebuie să îţi placă de partenerul tău şi totodată să îl şi iubeşti. Din răspunsurile experţilor pe această temă, am aflat că există două componente ale prieteniei care dezvoltă mult o căsnicie. Nu e niciodată prea devreme să începi punerea în practică a celor două comportamente – şi să deveniţi cei mai buni prieteni.

Prietenii ştiu cum să se distreze

Mai ţii minte „confuzia vârstei mijlocii”? Din sute de interviuri am aflat că există un risc major în această perioadă de timp: să uiţi să te mai distrezi. Probabil că te-ai distrat înainte de căsătorie; de fapt, probabil pe asta te-ai axat. După ce te-ai căsătorit şi ai avut copii, te-ai mai distrat din când în când – însă cel mai adesea atunci când ai ieşit cu prietenii, nu cu partenerul. Este extraordinar cât de cenuşie poate deveni viaţa de zi cu zi în căsnicie, atunci când cuplul nu se concentrează din când în când şi pe distracţie – exact aşa cum fac prietenii.

Nu am găsit un exemplu mai bun pentru această atitudine decât cel al lui Winifred Austin, 67 de ani, care a reuşit să se distreze cu soţul ei mai bine de patru decenii.

> Atunci când nu sunt lângă soţul meu şi călătoresc mult, îmi este foarte dor de el. Şi atunci când sunt cu el, nu avem niciodată destul timp să facem tot ce am vrea, ne simţim cu adevărat ca şi cum am avea 19 ani şi ne pregătim de o altă aventură. Într-o zi am mers amândoi cu bicicleta şi apoi am condus două ore spre un concert în aer liber, am ascultat Beethoven şi am reuşit să ne întoarcem acasă în aceeaşi zi. Era într-o duminică. Eu i-am spus: „Am înnebunit de tot!”, la care el a zis: „Da, ştiu. Nu-i aşa că-i distractiv?”. Aşadar, dacă vă distraţi de minune împreună şi râdeţi mult, e foarte bine. Dacă analizaţi exagerat totul, probabil că vă va fi greu. Distraţi-vă cât puteţi şi

nu vă gândiţi prea mult. Aceasta este umila mea părere bazată pe patruzeci şi patru de ani de căsnicie.

Distracţia înseamnă să fii un tovarăş bun. Trebuie să te întrebi, sunt o companie bună pentru soţia mea? Dacă desfăşurăm amândoi o activitate, sunt ursuz sau stresat ori fac un efort să fim prieteni? După atâta muncă grea împreună, experţii ne reamintesc că este nevoie de o schimbare de perspectivă pentru a redeveni buni tovarăşi.

Faye Garner, 69 de ani, crede că este incredibil cât de multe cupluri uită pur şi simplu să se distreze. Dacă vreţi să păstraţi scânteia vie, aceasta este o greşeală enormă.

Cel mai important este să aveţi activităţi, interese, lucruri de care să vă bucuraţi împreună, indiferent dacă asta înseamnă să mergeţi la filme sau altceva, doar să vă distraţi şi să aveţi aventuri împreună de-a lungul anilor. Şi nu deveniţi obsedaţi de îndatoriri. Un bărbat în vârstă mi-a spus odată că soţia lui murise şi că el regreta tot timpul pe care ea l-a petrecut făcând curăţenie. În loc să iasă şi să facă diverse lucruri, ea îşi petrecuse timpul făcând curăţenie. Este o greşeală să lăsaţi lucrurile pe mai târziu, mai ales distracţia. Nu amânaţi ceva ce vreţi să faceţi pentru că trebuie să munciţi în curte şi nu săriţi peste distracţie pentru că trebuie să curăţaţi ceva sau pentru că un lucru nu arată chiar aşa cum trebuie şi atunci ce vor crede vecinii? Cine lasă regulile şi treburile să stea în calea distracţiei în căsnicie va ajunge să regrete.Câteodată sfatul experţilor pare dificil de pus în practică. De aceea îmi place acesta: acordaţi-vă luxul de a lăsa deoparte grijile pentru rezolvarea treburilor şi asiguraţi-vă că vă distraţi! Prietenii nu se împotmolesc în noroiul vieţii zilnice; se gândesc la lucruri plăcute pe care să le facă şi le fac. Asta înseamnă prietenia în căsnicie.

Prietenii sunt deschişi unul la pasiunile celuilalt

Al doilea secret al creării unei prietenii în cadrul căsniciei poate fi rezumat în felul următor: „Dacă nu-l poţi face să se răzgândească, alătură-te lui”. La cuplurile nefericite şi vârstnicii divorţaţi, au fost vizibile resentimente din cauza pasiunilor

partenerilor. Pasiunea unui partener pentru o activitate a fost percepută ca o ameninţare la adresa relaţiei. De exemplu, într-un cuplu, soţia a devenit mare amatoare de arte marţiale aikido. S-a dus la workshop-uri, a cumpărat cărţi şi manuale şi intenţiona să devină profesoară de aikido. Soţul ei stătea acasă, devenind din ce în ce mai furios şi mai ostil în timp ce ea îşi urma pasiunea.

Experţii care au căsnicii îndelungate şi fericite au folosit o altă abordare: alătură-te. Pune-ţi întrebarea: ce este mai important – cum îţi petreci timpul liber sau căsnicia ta? Dacă este cea din urmă (iar ei speră că aceasta este), încearcă cel puţin – şi dacă este posibil adoptă – pasiunea partenerului tău. Este mai bine decât să stai acasă şi să fierbi în suc propriu.

S-ar putea să îţi aduci aminte de poveştile mele despre „tipii bătrâni şi duri" dintr-un capitol anterior. Ei bine, Ernie Grogan se potriveşte acestei descrieri. Acum în vârstă de 88 de ani, Ernie a crescut într-un cartier dur din Detroit. A trebuit să dovedească permanent de ce este în stare: „Pe atunci aveam bande. Erau multe lupte între cartiere. Când eşti adolescent, crezi că le ştii pe toate; nimeni n-are voie să îţi zică nimic".

Ernie a scăpat de lumea bandelor prin intermediul sportului. „Am semnat un contract pentru a juca baseball profesionist la vârsta de 17 ani şi atunci când s-a întâmplat acest lucru am terminat cu viaţa respectivă. Am stat departe de bande şi asta m-a făcut cu adevărat fericit." A călătorit prin toată ţara în ligile pentru juniori timp de trei ani, după aceea a intrat în armată şi a luptat în Războiul din Coreea. După ce a părăsit serviciul militar, a găsit o slujbă bună, dar grea într-o fabrică. Această viaţă dură şi dezordonată a făcut ca iniţial căsătoria să fie o provocare pentru el, însă prin efort susţinut a devenit elementul central din viaţa lui.

> În iulie împlinim cincizeci şi şase de ani de căsnicie. Căsătoria este un lucru al naibii de bun, cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat. Soţia mea s-a purtat frumos cu mine şi dacă nu aş fi avut-o pe ea, nu ştiu unde naiba aş fi acum. Am avut vremuri dificile şi vremuri bune. Am pierdut un copil; ea aproape că şi-a

pierdut viaţa la un moment dat, dar am trecut peste toate, am fost foarte fericiţi, nu bogaţi, totuşi foarte fericiţi.

Când a fost întrebat de ce le-a mers atât de bine, a rostit două cuvinte pe care n-am crezut niciodată că le voi auzi de la un tip ca Ernie: „operă” şi „balet”. Credea că o căsnicie plină de iubire înseamnă să înveţi să te bucuri de pasiunile partenerului. A dat din cap pentru a întări cele spuse şi a continuat:

Am fost la spectacole de operă. Spectacole de operă! Nu îmi plăceau, dar soţia mea mergea la meciuri de baseball şi nu îi plăcea baseballul, aşa că le-am echilibrat. Am învăţat să îmi placă lucruri care îi plăceau ei, iar ea a învăţat să îi placă lucruri care îmi plăceau mie. Nu voiam să merg la operă; e o chestie de domnişoare. Totuşi m-am dus, şi ştii ce? N-a fost rău. Nu voiam să merg la balet; mă gândeam că e groaznic. M-am dus; mi-a plăcut. Meciurile de baseball – a mers şi ea, nu ştia nimic despre baseball, dar s-a distrat alături de suporteri. Asta înseamnă să faci compromisuri; te ajută să rămâi căsătorit şi să te bucuri de asta.

Annie Roberts, 68 de ani, şi Deborah Jordan, 67 de ani, au genul de relaţie în care iubirea reiese din felul cum vorbesc. Ambele suferă de boli grave în ultimii ani care le limitează activităţile, dar îşi menţin o perspectivă pozitivă asupra vieţii şi se bucură de timpul petrecut împreună. Ascultând care sunt pasiunile lor speciale şi un pic neobişnuite, m-am întrebat cum şi-au cultivat prietenia în relaţia lor. Răspunsul a fost o atitudine tolerantă, amuzantă faţă de pasiunea partenerei – chiar dacă nu o împărtăşeau cu totul.

Annie mi-a spus:

Un lucru pe care vreau să ţi-l spun se referă la pasiuni. Îţi place muzica country? Nu ştiu de unde mi se trage – am crescut lângă stadionul Yankee! –, dar ador muzica country. Ea mă lasă să pun muzică country clasică şi să o ascult.

Deborah a râs şi a spus: „Iar mie nu îmi place în mod deosebit”.

Annie a răspuns: „Dar nu spune niciodată: «Nu vrei să opreşti odată muzica aia?». Câteodată zice: «Pot să pun rock?», la care

eu îi răspund: «Dă-i drumul. Pune», întrucât ştiu că totul are o limită. Deborah a explicat toleranţa ei binevoitoare: „Îi place atât de mult încât ar fi răutăcios din partea mea. Ştii tu, e înnebunită. De fapt, citeşte cărţi despre asta şi toate cele. Aşa că, ce să-i faci?”.

Apoi Deborah şi-a dezvăluit propria pasiune, care m-a lăsat cu gura căscată: „Îmi plac extratereştrii. Îmi place să vorbesc despre extratereştri, parapsihologie şi science-fiction. Annie îmi ascultă şi ea peroraţiile, aşa că suntem chit”.

Annie a intervenit:

> Aşa este, e pasionată de science-fiction, iar pe mine nu mă interesa. Am învăţat totuşi să îmi placă puţin. Şi dacă nu aş fi cunoscut-o pe Deborah, nu m-aş fi uitat niciodată la un film science-fiction. Nu mă interesau deloc, dar am aflat datorită lui Deborah, vizionându-le şi plăcându-mi, că nu sunt chiar atât de rele. Hei, The Day the Earth Stood Still (Ziua în care s-a oprit Pământul) este o capodoperă!

Ai aflat acum secretele experţilor despre ceea ce înseamnă căsnicia ca prietenie. În primul rând, concentraţi-vă pe distracţie în relaţie. În al doilea rând, chiar dacă eşti amuzat sau neîncrezător din când în când, încearcă să adopţi pasiunile partenerului, în loc să le iei în nume de rău. Asta facem şi în cazul prietenilor. Şi merge şi în căsnicie.

LECŢIA TREI

Sexualitatea – scânteia se schimbă

Vreau să încep această lecţie împărtăşindu-ţi o revelaţie. A durat luni de zile să studiez datele din interviurile cu sute de vârstnici căsătoriţi de mult timp, dar în cele din urmă am găsit. Este o întrebare care ştiu că te frământă (mai ales ţinând cont

că citeşti această carte), dar este una pe care toată lumea se teme să o adreseze – de fapt, nu cunoaştem pe nimeni pe care să putem să îl întrebăm.

Da, este vorba despre sex. Am putut să întrezăresc întrebarea în discuţiile mele cu persoanele mai tinere – chiar dacă nu au îndrăznit să o spună cu voce tare:

„Cum este posibil ca sexul să rămână interesant o viaţă întreagă?”.

Am veşti bune pentru tine. Am să îţi risipesc cele mai negre temeri şi am să te ajut să te linişteşti în privinţa problemei relaţiilor sexuale în anii târzii ai căsniciei. Am să îţi spun secretul încă de pe acum. Mesajul vârstnicilor este următorul: nu vă irosiţi timpul făcându-vă griji în privinţa relaţiilor sexuale din ultima parte a vieţii, pentru că sunt destul de bune. Mai întâi însă, iată revelaţia. Eşti gata?

Motivul pentru care eşti îngrijorat din cauza acestei probleme este acela că sexul între oamenii mult mai în vârstă decât tine pare mereu oarecum scârbos. Nu ştiu dacă avem înnăscută această trăsătură, prin evoluţie, dacă este un rezultat al stereotipurilor de vârstă sau altceva. Însă dacă te gândeşti bine, ne este foarte dificil să ne imaginăm oameni mult mai în vârstă decât noi având un contact sexual. Acum am să îţi dovedesc acest lucru.

Imaginează-te pe tine însuţi la vârsta de opt ani. Te ridici din pat şi te furişezi în bucătărie să iei ceva de mâncare. Bona ta în vârstă de 18 ani şi prietenul ei (de unde a apărut?) sunt preocupaţi să se sărute pe canapea. Ce ţi-ai zis?

Bleah.

Bona de 18 ani pleacă acasă în acea seară, un pic mai devreme decât trebuia, iar părinţii ei în vârstă de 50 de ani se sărută pe canapea. Ce îşi zice?

Bleah.

În acel weekend, părinţii ei în vârstă de 50 de ani se uită la un film în care două persoane de 80 de ani se sărută pe canapea. Ce zice cuplul?

Da, ai ghicit: Bleah.

Problema pe care am descoperit-o la persoanele mai tinere care se gândesc cum va fi sexul mai târziu este aceea că au în minte imaginea lor de acum şi nu se pot vedea făcând sex cu o persoană de 80 de ani. Revelaţia este însă următoarea: atunci când îmbătrâniţi împreună, nu e nicio problemă. Ştii deja cum este partenerul tău (şi ce îi place), vă simţiţi în largul vostru unul cu celălalt – şi sunteţi, de asemenea, în vârstă. Frumuseţea faptului că sunteţi căsătoriţi de mult timp este aceea că vă bucuraţi unul de celălalt şi este o delectare să vă oferiţi unul altuia plăcere. Nu este absolut nimic scârbos în aşa ceva.

Alfredo Doyle, 77 de ani, a surprins pe scurt acest fenomen. A remarcat că atunci când îmbătrâniţi împreună, multe lucruri par în general cam la fel:

> Cumva, pe măsură ce îmbătrâneşti, devii oarecum orb la transformările care îl afectează pe partener şi îl vezi mereu aşa cum era. Nu vezi că a îmbătrânit. Este minunat. Nu ştiu dacă aşa este programat creierul, dar aşa se întâmplă. Nu trebuie decât să fie de la început o scânteie. Şi orice aţi face, faceţi în continuare. Noi suntem în vârstă de aproximativ 75 de ani şi avem încă o relaţie sexuală bună; e minunat. Te descurci cu ceea ce ai, practic.

Iar experţii te asigură că vei simţi probabil la fel.

Mă bucur de o anumită credibilitate în această privinţă deoarece nu mai ştiu pe nimeni care să fi vorbit la fel ca mine despre relaţii sexuale în ultimii ani cu atât de mulţi oameni în vârstă. La început a fost jenant, dar după ce primii doi sau trei vârstnici au acceptat bucuroşi subiectul, nu m-am mai simţit ruşinat. Este ceva la care ei s-au gândit mult şi se mai gândesc şi acum. Şi, bineînţeles, au câteva lecţii pentru tine despre relaţiile sexuale.

Nu, nu genul acela de lecţii. N-o să intrăm în detalii specifice privind tehnicile şi secretele pentru a păstra vie o astfel de scânteie (deşi câţiva dintre ei s-au aventurat în acea zonă în timpul interviurilor). Şi nu am să ofer sfaturi privind schimbările psihologice care afectează sexualitatea, şi nici privind modul în care să le abordaţi din punct de vedere medical. Un medic este cea mai bună sursă de informaţii pe această temă. Vom analiza

în schimb sfaturile generale ale experţilor despre sexualitate într-o căsnicie îndelungată care presupune respect, comunicare şi adaptare la schimbări.

În primul rând, să ne fie clar: mulţi vârstnici continuă să aibă contacte sexuale şi majoritatea cred că este important să păstrezi o relaţie sexuală. Deşi tinerii au adesea o imagine a „anilor de bătrâneţe lipsiţi de acte sexuale”, cercetările arată că în căsniciile (sau în relaţiile serioase pe termen lung), rata activităţii sexuale este de fapt destul de ridicată. În cazul persoanelor de peste 65 de ani, căsătorite, a căror stare de sănătate nu le împiedică raporturile intime, marea majoritate sunt activi din punct de vedere sexual.

Asta îţi vor spune vârstnicii. Diane Harrison vorbeşte în numele multor experţi:

> Cred că sexul este foarte important, deoarece este într-un fel liantul care menţine scânteia vie într-o căsnicie. Manifestarea specială pe care o are un cuplu căsătorit este prin intermediul raportului intim – al actului sexual – prin menţinerea unei legături foarte apropiate şi strânse. Este manifestarea care îi dă de ştire partenerului că îţi pasă de el, că este iubit şi că depui toate eforturile în sensul ăsta.

Bineînţeles că sunt şi vârstnici – exact ca orice alte persoane de orice vârstă – care sunt incompatibili din punct de vedere sexual sau pentru care viaţa sexuală este controversată sau nesatisfăcătoare. În unele cazuri, boala fizică duce la lipsa interesului pentru actul sexual sau a posibilităţii de a întreţine relaţii sexuale, provocând neplăcere unuia sau ambilor parteneri (şi încă o dată, asemenea maladii pot să apară la orice vârstă). Majoritatea experţilor cu căsnicii îndelungate au descoperit însă că sexualitatea poate să rămână interesantă şi satisfăcătoare chiar şi în cel de-al nouălea sau al zecelea deceniu de viaţă. Experţii cred că tinerii se înşală amarnic atunci când îşi fac griji din cauza „anilor de bătrâneţe lipsiţi de acte sexuale”.

După cum mi-a spus Rachel McCormick, 86 de ani:

> Dacă eşti atras foarte tare fizic şi sexual de cineva şi dacă mintea îţi merge bine, atunci ar trebui să poţi simţi acest lucru

până la sfârşitul vieţii. Şi ce plăcut este! Nu ştiu dacă tinerii aud despre aşa ceva. Ei cred, ştii tu, că atunci când îţi încărunţeşte părul, sexul dispare pur şi simplu din viaţa ta, dar nu este adevărat. Nici pe departe.

Aşadar, pentru multe cupluri activitatea sexuală nu încetează, dar mai sunt şi alte veşti bune: pe măsură ce înaintezi în vârstă, ideea de raport sexual se extinde. Se dezvoltă pentru a include – şi chiar pentru a accentua – o gamă mult mai largă de comportamente pline de iubire şi încurajatoare. Experţii au folosit termenul „intimitate”, despre care cred că depăşeşte în profunzime ideea de act sexual în sine. Din punctul lor de vedere, relaţiile sexuale pot continua să fie o experienţă minunată. De-a lungul deceniilor, cuplurile ajung de asemenea să aprecieze mai mult intimitatea fizică şi emoţională ca fiind sursa scânteii care nu se stinge.

Am aflat că atunci când raportul sexual capătă aceste semnificaţii mai largi, pentru majoritatea vârstnicilor aflaţi în relaţii pe termen lung, scânteia nu moare niciodată. Aceasta a fost abordarea lui Michael Bowers, 77 de ani:

Intimitatea ar trebui să fie mereu prezentă. În primele zile, elementul romantic este dominant în căsnicie, dar nu cred că intimitatea îşi pierde vreodată strălucirea, interesul. De fapt, nici pe măsură ce înaintezi în vârstă, nu vei duce lipsă de intimitate. Ar putea fi doar o îmbrăţişare sau altceva, dar nu cred că vârsta în sine ar trebui să te facă să spui: „Of, suntem prea bătrâni pentru asta”. Nu eşti niciodată prea bătrân pentru nimic. Dacă îţi face plăcere, de ce nu? Dacă te simţi în largul tău, nu mai sta pe gânduri.

De-a lungul interviurilor mele, experţii au manifestat un sentiment de relaxare în privinţa relaţiilor sexuale. Mulţi au descris bucuria profundă a intimităţii emoţionale şi fizice cu un partener alături de care sunt de mulţi ani, adăugând că relaţiile intime sunt ca o mirodenie adăugată în tocană – sau ca o garnitură gustoasă, după cum s-a exprimat şi Gertrude Bennett:

Cât de important e sexul? Păi, când eram tânără credeam că e important în proporţie de 90%! Însă la 71 de ani e ca o garnitură minunată. Şi chiar cred că e important – da, aşa cred.

La vârsta noastră, nu mai există într-o măsură atât de mare genul acela de dragoste nebună, aşa cum este pentru tineri, dar există o anumită prietenie minunată care se manifestă dacă există o bază pentru ea; dacă aţi clădit-o, vă aveţi unul pe celălalt. Şi este foarte bine! Bineînţeles că acesta este punctul de vedere al unei femei, însă plăcerea unei atingeri, o îmbrăţişare, un sărut – acestea sunt lucruri care transmit „te iubesc”.

Sau, după cum s-a exprimat Beverly Elliot: „Lucrul extraordinar la vârsta noastră este că relaţiile sexuale nu se referă la procreare; sunt pur şi simplu recreative!”.

Cu toate acestea, nu vreau să îţi prezint o imagine prea roz, deoarece pentru unii oameni în vârstă limitările fizice modifică într-adevăr relaţia de natură sexuală. Însă exact aceşti vârstnici sunt cei care au precizat că o relaţie intimă continuă să ofere satisfacţie, chiar şi atunci când activitatea sexuală în sine se schimbă. Ed Maleski, 88 de ani, mi-a spus:

Este importantă, dar depinde de ceea ce crezi tu mai exact că este important. La unele cupluri de vârstnici, femeile îşi mai pierd din interes după menopauză. Asta s-a întâmplat şi în cazul nostru, iar atunci când aveam vreo şaptezeci de ani, am suferit o operaţie pentru cancer de prostată. Aşadar m-am ales şi eu cu nişte probleme acolo. Ca urmare, nu am mai avut relaţii sexuale propriu-zise o bună bucată de vreme, dar ne-am atins şi ne-am mângâiat unul pe altul. Nu am simţit că acea problemă ne-a îndepărtat. Într-un fel, ne-a întărit apropierea. Deci într-adevăr cred că sexualitatea este o parte importantă, numai că se bazează pe iubire, pe încrederea reciprocă şi pe elementele pe care le aveţi în comun. Iar partea intimă poate fi satisfăcută şi în alte moduri decât prin actul sexual propriu zis.

În ciuda unor asemenea probleme, plăcerea atingerii, a strângerii în braţe, a mângâierilor, a sărutărilor – toate au fost accentuate de cei mai bătrâni experţi, chiar dacă aceştia nu ar mai fi luaţi în calcul într-un sondaj privind frecvenţa actelor sexuale. O viaţă sexuală activă a fost mereu foarte importantă pentru Rebecca Gibson, 88 de ani, şi pentru soţul ei. La fel ca în

cazul multor vârstnici, faptul de a face dragoste şi intimitatea au ajuns să însemne mult mai mult decât un act sexual sec:

> Am avut întotdeauna o relaţie sexuală minunată care a durat pe tot parcursul vieţii noastre. Dacă eşti alături de perechea ta şi o răsfeţi un pic, nu strică. Ştii şi tu, fă-i pe plac partenerului; fă-l să se simtă mai bine. Iar sexualitatea rămâne importantă pe toată durata căsniciei. Chiar dacă nu puteţi duce până la capăt actele sexuale, îmbrăţişările şi atingerile sunt foarte importante. Ştiu că există o mulţime de oameni în vârstă cărora nu le mai pasă de relaţiile sexuale, dar pentru care atingerea persoanei este importantă, faptul de a sta îmbrăţişaţi, de a fi împreună.

Am fost surprins să aud că, pentru mulţi vârstnici, intimitatea este la fel de satisfăcătoare (sau chiar mai bună) decât atunci când erau tineri. Au încercat să transmită – câteodată cu dificultate – plăcerea sublimă a intimităţii fizice cu un partener pe care îl ai de peste cincizeci de ani. Este unul dintre cele mai bune argumente pentru a face sacrificiile care se cer în cazul unei căsnicii îndelungate.

După cum s-a exprimat Roxanne Colon:

> Romantismul şi iubirea nu dispar, iar câteodată sunt mai bune, mai bogate – nu ştiu. Au mai multă dulceaţă decât atunci când eşti tânăr. Să ne ţinem pur şi simplu în braţe şi să stăm aşa. Este un lucru frumos. Deoarece nu îmbătrâneşti singur, îmbătrâniţi împreună şi este un alt fel de iubire. Este dulce – nu pot să exprim acest lucru în cuvinte. Însă este o iubire diferită, să ştii.

Samantha Jones a descris frumuseţea inerentă acestei transformări:

> Sexualitatea este importantă, dar cred că am evoluat, astfel încât atunci când îmbătrânim, faptul de a ne ţine de mână sau de a ne ţine în braţe este o experienţă incredibil de intimă. Nu trebuie să fie neapărat un act sexual. Nu trebuie să fie neapărat genul de pasiune care explodează atunci când eşti tânăr. Devine – nu este exact o relaţie mai blândă sau mai liniştită, dar este un gen de legătură mai confortabilă care este extrem de fizică şi emoţională şi fără de care este îngrozitor de dificil să trăieşti.

Nu numai femeile au descris intimitatea ca fiind la fel sau mai accentuată decât atunci când erau tinere. Mason Speare, 77 de ani, şi-a descris sentimentele, pe baza căsniciei sale de patruzeci de ani, într-un mod care mi s-a părut extrem de emoţionant:

> Cred că scânteia se modifică. Ştii tu, la început există multă atracţie fizică şi aceasta continuă, dar se modifică odată cu trecerea timpului astfel încât dragostea sau cum vrei tu să îi spui devine de fapt mult mai profundă. Este mai puţin, cum să îi zic – mai puţin frenetică, poate. Pentru mine, oricum, este cu adevărat minunat doar să putem sta împreună citind sau uitându-ne la televizor, iar eu să o ţin pur şi simplu de mână sau să îi ating braţul sau, în fine. Există un fel de linişte care este destul de profundă. Este foarte satisfăcătoare. Simţi o intimitate liniştită care într-un fel este de fapt mult mai semnificativă decât chestia aia frenetică.

La fel ca mulţi vârstnici, Mason este preocupat de concepţiile greşite pe care le au persoanele mai tinere despre intimitate şi înaintarea în vârstă, care sunt atât de diferite faţă de experienţa lui:

> În cultura noastră ne temem foarte tare de îmbătrânire şi de acceptarea schimbărilor pe care le aduce încât încercăm să o combatem. De asemenea, în această cultură hipersexualizată, una dintre modalităţile prin care credem că vom rămâne tineri este să rămânem activi sexual tot timpul. Nu spun că relaţiile sexuale nu sunt încă plăcute şi agreabile şi ceva ce ne dorim să facem, însă maturitatea înseamnă să înţelegi că ele reprezintă numai un aspect şi că mai există şi alte lucruri care sunt, de fapt, mai satisfăcătoare. Este o problemă dacă nu accepţi acest gen de tranziţie la maturitate.

Aşadar, iată lecţia pe care trebuie să o înveţi, indiferent dacă ai 25 de ani şi te gândeşti la căsătorie sau ai 60 de ani şi te întrebi cum va fi viitorul. Latura sexuală a lucrurilor – cu excepţia unui trecut problematic sau a problemelor fizice serioase – va fi probabil destul de bună pentru a te menţine mulţumit şi ar putea fi chiar mai bună de atât.

Există o mulţime de lucruri pentru care să îţi faci griji în viaţă, dar să te frământi din cauza anilor lipsiţi de raporturi sexuale de mai târziu, potrivit experţilor, nu este unul dintre ele. Unii vârstnici au fost uluiţi că această întrebare îi preocupă atât de mult pe tineri. Horace Watson, 78 de ani, a ridicat din umeri şi a spus: „Ştii, eu cred că scânteia rămâne vie pur şi simplu. Dacă ţii cu adevărat la partenerul tău, atunci nu trebuie să îţi faci griji”. Şi Ed Maleski a dat din cap şi a râs: „Păi, chestia cu relaţiile sexuale este ceva de care o mulţime de tineri se cam îngrijorează. Nu prea am înţeles niciodată cu adevărat de ce atâţia oameni îşi fac griji din cauza lor!”.

Mesajul experţilor este că ar trebui să scăpăm de imaginile false pe care cultura şi mass-media ni le inoculează. Un cuplu trebuie să îşi dezvolte o relaţie profundă, afectuoasă şi comunicativă pe tot parcursul vieţii petrecute împreună. Mai mult decât orice produs, terapie sau medicament, această bază a interesului plin de iubire este cea mai bună metodă de a păstra scânteia vie pe măsură ce îmbătrânim.

LECŢIA PATRU

Nu mai purta pică

Când este un sfat despre căsnicie un clişeu lipsit de conţinut şi când este un lucru profund înţelept şi practic? În interviurile cu sute de oameni în vârstă căsătoriţi de mult timp, aproape toată lumea a oferit o anumită reţetă pentru o căsnicie fericită. Aşadar, înainte de a merge mai departe, fă o pauză şi du-te să găseşti pe cineva de peste 70 de ani care este căsătorit de mult timp. Acum spune-i: „Dă-mi trei sfaturi pentru a avea o căsnicie fericită”.

Aştept...

Bun, probabil că nu ai făcut aşa, dar dacă ai făcut acest lucru, aproape pot să-ţi garantez că una dintre perlele de

înţelepciune a fost: Nu vă duceţi supăraţi la culcare. Când am auzit a două suta oară această afirmaţie – exprimată adesea în termeni identici –, mi-am dat seama că eram obsedat de ceea ce înseamnă de fapt acest sfat, după toate aparenţele extrem de important.

Iată ce mi-au spus în mod repetat persoane căsătorite de patruzeci, cincizeci şi chiar de peste şaizeci de ani: rezolvaţi-vă neînţelegerile înainte de a vă băga în pat la sfârşitul zilei. În timp ce îi chestionam pe experţi în interviurile mele, am aflat că în spatele acestei afirmaţii exista de fapt o semnificaţie profundă, născută dintr-o experienţă îndelungată. Este această lecţie importantă pentru a păstra scânteia vie:

Nu purtaţi pică.

Pentru vârstnicii căsătoriţi de mult timp, faptul de a merge supărat la culcare este un semnal de avertizare cu privire la un pericol şi mai mare: duşmănia purtată în căsnicie pentru perioade lungi de timp. Mi-au spus că există puţine lucruri care să stingă mai sigur scânteia fericirii conjugale. Certurile şi resentimentele care persistă zile întregi trebuie să te îngrijoreze. Lan Tung s-a exprimat în felul următor: „Am spus mereu un lucru: «Nu rămâneţi certaţi peste noapte. Discutaţi înainte să vă duceţi la culcare». Şi dacă e ceva care persistă timp de câteva zile, atunci cred că este un mare semnal de avertizare pentru căsnicia voastră”.

Mulţi experţi au învăţat să nu poarte pică. Rick Lamb, 77 de ani, şi soţia lui, Julia, 80 de ani, şi-au început viaţa împreună certându-se săptămâni la rând. Apoi Julia a avut o revelaţie:

> M-am trezit într-o zi, după ce nu mai vorbisem cu el o zi sau două, şi m-am întrebat: „De ce fac asta?”. Gata, s-a terminat; s-a sfârşit. Nu mai pot să schimb nimic. El a făcut sau a spus ceva cu care nu sunt de acord, dar asta nu înseamnă că nu pot să vorbesc cu el sau că nu vreau să vorbesc cu el din cauza a ceea ce a făcut. N-o să murim pentru că nu suntem de acord. Este de fapt doar un eveniment obscur care s-a întâmplat. Şi s-a terminat. Uită de el.

Debra Duncan a împărtăşit un sfat din experienţa ei conjugală neobişnuită. Prima sa căsnicie de treizeci şi şase de

ani a fost stabilă, dar nefericită. Soţul său nu se pricepea deloc să comunice, păstrând resentimente mocnite, în loc să le rezolve. Atunci când s-a mutat într-un cămin de bătrâni la câţiva ani după moartea lui, ultimul lucru la care se aştepta era să se îndrăgostească din nou. Însă asta s-a întâmplat, iar la 87 de ani are „cea mai fericită căsnicie pe care mi-aş fi putut-o imagina vreodată”.

Gândindu-se la doi soţi foarte diferiţi, mi-a spus că faptul de a vă duce supăraţi la culcare face parte dintr-un tipar disfuncţional mai amplu.

> Când vă treziţi, în primul rând este posibil să nu fi dormit bine dacă sunteţi amândoi supăraţi, deoarece v-aţi întors pe toate părţile. Aşa că începeţi o nouă zi cu stângul. Dacă situaţia trenează şi în ziua următoare şi se prelungeşte încă o zi şi încă una, oamenii se trezesc atât de prinşi în capcană încât nu mai pot scăpa. Simt că au ajuns într-un punct din care pur şi simplu nu se mai pot întoarce şi trebuie să rămână cu supărarea lor. Şi dacă cealaltă persoană simte la fel? Atunci acesta este sfârşitul căsniciei.
>
> Prin urmare, chiar dacă nu sunteţi de acord, puteţi spune: „Păi, vezi tu, iubitule, poate că putem să ajungem la o înţelegere mâine dimineaţă. Hai să ne odihnim bine la noapte şi să vorbim după aceea despre neînţelegerile noastre ca să vedem cum putem rezolva conflictul”.

Problema cu resentimentul este că pândeşte ascuns, aşteptând să iasă la iveală atunci când este provocat. Dacă vă împărţiţi sarcinile cu îngrijirea copilului, de exemplu, ar putea să se refere la cine are parte de mai mult timp liber. Dacă se referă la bani, aţi putea să vă treziţi că vă întoarceţi iar şi iar la întrebarea dacă să cumpăraţi sau nu o casă mai mare. Sau ar putea fi vechea întrebare: „Ne petrecem sărbătorile cu familia ta sau cu a mea?”. Dacă îţi analizezi propria relaţie, presupun că există cel puţin un astfel de motiv de ceartă care iese mereu la suprafaţă.

Experţii au avut o experienţă îndelungată cu certurile care nu au dus nicăieri şi care rezultă din resentimente, dar nu sunt niciodată rezolvate. Unele conflicte par certuri doar de dragul

de a vă certa – simptomatice pentru stres sau oboseală. Probabil că avem memoria scurtă în ceea ce priveşte relaţiile, pentru că putem aborda adesea aceste certuri aşa cum nu am mai făcut-o niciodată, investind toată energia într-o luptă care s-a mai purtat de nenumărate ori.

Ralph, 67 de ani, şi Nadine Perkins au reflectat adesea la dinamica propriei căsnicii de patruzeci şi doi de ani, analizând şi lucrând la conflictele lor conjugale. Ralph mi-a povestit cum abordează ei certurile şi duşmăniile care durează de prea mult timp:

> Ar putea să sune ca o soluţie rapidă, dar pentru noi funcţionează. Am inventat-o pe parcurs. O numim în glumă „Cearta nr. 17”. E atunci când aţi avut aceeaşi ceartă iar şi iar, şi acum totul se reduce la cea din prezent. Faptul că îi dăm numele „Cearta nr. 17” ne face să vedem lucrurile în perspectivă. Înseamnă că am mai avut cearta asta de şaisprezece ori. Ne-am decis ca nici măcar să nu ne mai batem capul cu ea. O privim cum se apropie şi tăcem din gură, nici măcar nu o începem, deoarece nu vom ajunge nicăieri.
>
> Teoria mea este că în fiecare căsnicie există o problemă ca aceasta, propria voastră „Ceartă nr. 17”. În privinţa acestui subiect sunteţi doi oameni foarte diferiţi, astfel încât trebuie să recunoaşteţi asta şi să vedeţi cum faceţi să nu ajungeţi acolo.

Nadine a adăugat:

> Şi până la urmă am ajuns la decizia că toate certurile noastre ar putea să se reducă la o singură ceartă, iar numele acesteia este „Chestiunile mele sunt mai importante decât ale tale”. Este însă aceeaşi ceartă şi am învăţat cum să ne certăm şi cum să avem într-adevăr această ceartă, după care să terminăm cu ea şi să ne vedem de treabă.

Astfel, atunci când experţii ne îndeamnă să nu ne ducem supăraţi la culcare, în spatele acestui slogan se află o lecţie extrem de valoroasă: majoritatea lucrurilor din cauza cărora nu se înţeleg cuplurile nu merită mai mult de o zi de luptă. Ei ne cer să nu ne simţim obligaţi ca la sfârşitul zilei să ajungem la o concluzie, indiferent dacă ne convine sau nu.

Ascultându-le sfaturile despre cum să dăm uitării rănile şi conflictele, mi-am dat seama că experţii vorbeau despre o problemă profundă în căsnicie: iertarea. Cuplurile fericite, căsătorite de mult timp au făcut adeseori din iertarea reciprocă o lecţie importantă. Iertarea nu are loc doar o dată sau de două ori într-o relaţie de lungă durată, ci ar trebui să devină un obicei regulat, deoarece este imposibil să trăiţi împreună decenii întregi şi să nu îţi enervezi, să îţi răneşti sau să îţi superi soţul.

Pe baza acestui adevăr fundamental, Cyril Hackett, 70 de ani, ne propune să devenim pricepuţi la două lucruri:

> Grăbeşte-te să îţi ceri scuze şi să ierţi. Dacă greşeşti cu ceva, cere-ţi iertare aşa cum se cuvine, aşa cum trebuie; nu trebuie să te înjoseşti. Şi atunci când partenerul tău face o greşeală şi îşi cere scuze, iartă repede. Dacă sunteţi căsătoriţi de multă vreme, amândoi veţi face greşeli. Avem nevoie ca partenerul nostru să ne ierte rapid şi să nu mai aducă greşeala în discuţie. Nu îi tot reaminti perechii tale, dă-o uitării. Spune-i: „Nu îţi face probleme din cauza asta” sau ceva similar. Dă-i de ştire că „eşti iertat”, zâmbeşte şi treceţi la următorul lucru.

Devi Banerjee, 82 de ani, are o regulă după ce s-a certat cu soţul ei, Bhanu: să fii primul care îşi cere iertare.

> Te ciondăneşti pentru lucruri mărunte, te certi din cauza lor şi ajungi să dormi pe canapea. Atunci când dormi pe canapea, stai acolo şi te gândeşti că este vina celuilalt. Şi amândoi vă gândiţi că e vina celuilalt şi că el ar trebui să facă asta. „Nu ai luat copilul astăzi.” „Era rândul tău să pregăteşti cina.” Genul ăsta de lucruri.
>
> Sfatul meu este să fii primul care spune că a greşit. Hai să fiu eu primul care spune că a greşit şi să îţi dau un sărut din toată inima. Hai să fiu eu primul care spune că îi pare rău. De ce ar trebui să aştept ca partenerul meu să spună că îi pare rău? Hai să fiu eu prima. Şi atunci când se întâmplă asta, adesea îşi cere el iertare înainte să apuc eu să o spun! Deci asta este atitudinea pe care ar trebui să o avem.

Iar vârstnicii nu sunt singuri în convingerea lor că iertarea poate să facă minuni. Cercetările sugerează şi ele că disponibilitatea permanentă de a ierta poate să ajute la

vindecarea problemelor conjugale, atât a celor mari, cât şi a celor mici.

Delores Neal, care este recunoscătoare că se trezeşte în fiecare dimineaţă alături de Dave, soţul ei de 74 de ani, ne-a oferit o imagine minunată cu care aş vrea să rămâi – aceea de a „şterge cu buretele fiecare zi” şi să o iei de la început:

> Străduiţi-vă să nu vă duceţi la culcare supăraţi unul pe altul, iar asta este greu de făcut atunci când eşti tânăr, mai ales dacă v-aţi certat. Ţineţi minte însă ca înainte de culcare să spuneţi: „Te iubesc” şi să ştiţi că a doua zi dimineaţă lucrurile vor fi mult mai luminoase. Nu duceţi problemele în următoarea zi. Ştergeţi cu buretele problemele fiecărei zile pe măsură ce trece. Încercaţi să ştergeţi cu buretele toate neplăcerile de peste zi astfel încât, seara, când mergeţi la culcare, să fiţi liniştiţi.

LECŢIA CINCI

Cere ajutor

Atunci când petreci atât de mult timp ca mine cu persoane foarte în vârstă, întâlneşti cupluri care te fac să te înduioşezi fără să vrei. Sunt sigur că le-ai văzut – o pereche în vârstă care a învins furtunile vieţii şi s-a liniştit într-o dragoste ce radiază din relaţia lor. Zâmbesc, râd, se tachinează, se ţin de mâini. Atunci când vorbeşti cu ei, îţi spun fără să îi întrebi că fiecare zi petrecută împreună este un dar – ca Doug Mason, 85 de ani, care a exclamat: „Mai suntem şi acum unul alături de celălalt şi vrem să fim împreună, aşa că pentru mine este o utopie reală; nu aş putea fi mai binecuvântat de atât!”. Sună ca una dintre felicitările acelea sentimentale, nu?

Numai că pentru multe dintre aceste cupluri vesele au existat perioade – luni sau chiar ani – atât de nefericite încât relaţia aproape că s-a încheiat. Un număr surprinzător de experţi care au reuşit să ajungă la linia de sosire cu o căsnicie intactă şi

plină de împliniri s-au gândit la un moment dat să renunţe. În câteva cazuri, cuplurile care au divorţat s-au recăsătorit în cele din urmă peste ani, ajungând la concluzia că despărţirea a fost o greşeală. În general, decizia de a rămâne împreună a fost chinuitoare şi a necesitat multă muncă în relaţie. Ambii membri ai cuplului au fost de obicei foarte bucuroşi că au rămas împreună – de fapt, „evitarea despărţirii în ultimul moment” a întărit unele relaţii.

Fiecărui vârstnic i-a fost adresată următoarea întrebare: „Aş vrea să îţi imaginezi că un cuplu tânăr vine la tine şi îţi spune că se gândeşte să renunţe. Ce sfat le-ai da?”. Această întrebare i-a provocat să se gândească şi au oferit o gamă de sugestii, dar prima şi unanima lor recomandare m-a surprins sincer, ţinând seama de unde venea. De la cei mai tineri experţi de şaizeci şi ceva de ani şi până la centenari, a existat un singur sfat ferm cu privire la ceea ce poţi să faci dacă pare că scânteia se stinge (sau s-a stins): Mergeţi la consiliere.

Nu m-am aşteptat aproape deloc ca cei mai vârstnici americani să susţină consilierea matrimonială pentru cuplurile cu probleme. Ei nu au crescut în mijlocul „societăţii noastre bazate pe terapie”, în care este mai degrabă o regulă decât un stigmat să cauţi ajutor profesionist pentru problemele vieţii. Am presupus că vor vedea terapia matrimonială ca fiind inutilă, frivolă sau „o prostie”. Vârstnicii m-au surprins atunci când i-am auzit repetând iar şi iar „consultaţi un consilier” ca prim sfat pentru ceea ce să faceţi atunci când aţi ajuns la capătul puterilor. Această lecţie a venit nu numai de la cei care au căutat consiliere matrimonială, dar şi de la cei care nu au făcut-o şi consideră că i-ar fi ajutat mult.

Te-ai putea gândi că acest sfat este evident. Dacă este aşa, te va surprinde să afli că majoritatea cuplurilor care au dificultăţi matrimoniale aşteaptă ani întregi până să apeleze la consiliere şi, în mod uimitor, numai un mic procent dintre cuplurile care divorţează au primit ajutor de la un terapeut. În general, cercetările arată că marea majoritate a cuplurilor nu apelează la consiliere, chiar dacă le-ar fi de folos. Prin urmare, mesajul vârstnicilor este de cea mai mare importanţă:

Nu vă despărţiţi şi nu divorţaţi înainte de a face o încercare sinceră şi din toată inima de a apela la consiliere matrimonială.

Cum datele statistice arată cât de multe cupluri nu folosesc această opţiune, presupun că unii dintre voi faceţi acum aceeaşi alegere greşită, potrivit experţilor. Aţi putea arunca la gunoi prin această decizie o relaţie de-o viaţă, plină de împliniri. Am fost convins de povestea lui Molly Woods, 70 de ani, a cărei căsnicie a fost foarte dificilă în primii ani.

> Au fost momente în care am vrut să plec plângând acasă la mama şi la tata deoarece nu eram fericită şi lucrurile erau foarte dificile. La 21 de ani, aveam deja trei copii şi nu aveam bani pentru nimic. Terminasem un liceu, iar soţul meu lucra în construcţii. Se trezea când încă nu se lumina de ziuă afară ca să se ducă la muncă şi venea acasă tot pe întuneric.

Lucrurile s-au agravat când aveau în jur de 25 de ani:

> Ca să fiu foarte sinceră, a existat un moment în căsnicia noastră când lucrurile nu mergeau bine şi eram extrem de nemulţumiţi unul de celălalt. Aveam o casă plină de copii şi mai făceam şi pe bona. Soţul meu muncea şase zile pe săptămână. Duminica era singura zi când putea să stea acasă – dar a început să joace golf duminica. Apoi venea acasă, se uita la fotbal, mergea la culcare, se trezea şi pleca din nou a doua zi. Aşa mergeau lucrurile pe atunci. Nu era doar un singur lucru – erau toate aceste lucruri mărunte care se tot adunau.

În pragul disperării, Molly i-a propus soţului ei să meargă la un consilier matrimonial – şi, spre surpriza ei, el a fost de acord. Acea decizie a schimbat cu totul lucrurile:

> Aşadar ne-am hotărât să mergem la un consilier matrimonial. A discutat cu amândoi şi cu fiecare în parte şi a fost suficient. Nu a durat o veşnicie. Am rezolvat problemele care ne frământau, am trecut peste ele şi cred că după aceea căsnicia noastră a fost mai solidă. Ne-am speriat când ne-am dat seama cât de aproape fuseserăm să punem capăt căsniciei noastre!

Cu ajutorul consilierului, au învăţat abilităţile de comunicare de care aveau nevoie, într-un mediu sigur. Întrebată despre relaţia ei de acum, a răspuns: „Sunt extrem de fericită”. Atât

ea, cât şi soţul ei au trecut prin probleme de sănătate care i-au speriat şi i-au făcut să îşi aprecieze şi mai mult relaţia. A râs atunci când a descris cât de apropiaţi sunt – nu uita, acesta este un cuplu care a fost la un pas de divorţ:

> Pot să îi ghicesc gândurile: el citeşte, iar eu mă ridic şi îl întreb: „Când vrei floricele de porumb?”. El se uită la mine şi spune: „Destul de curând”. Şi nici nu îşi dă seama că nu a cerut floricele, dar eu am ştiut că vrea. Asta te va face să roşeşti, dar ştiu exact şi când vrea să facem dragoste. Şi are 70 de ani, iar eu mai am un pic până să îi împlinesc, însă ne place încă, poate nu la fel de mult ca atunci când eram tineri căsătoriţi, dar tot ne place. Ştiu că-i al meu, nici n-ai idee cât de sigur.

A insistat să transmit următorul mesaj cuplurilor tinere cu probleme:

> Mergeţi şi staţi de vorbă cu un consilier şi încercaţi să vă rezolvaţi problemele dacă este posibil. Îi sfătuiesc pe oameni să caute ajutor profesional, care să îi ajute să treacă peste orice s-ar întâmpla.

Experţii recomandă consilierea în special pentru una dintre cele mai devastatoare probleme din căsnicie: infidelitatea. În alt capitol din această carte am vorbit despre semnele de pericol în relaţii – comportamente precum violenţa, pe care experţii le consideră de neacceptat. Spre surprinderea mea, infidelitatea nu s-a încadrat în această categorie pentru mulţi vârstnici. În loc de toleranţă zero pentru o aventură, atât bărbaţii, cât şi femeile au spus că sunt importante nuanţele şi contextul în care a apărut. Mai multe cupluri au trecut peste adulter – dar majoritatea au avut nevoie de o anumită formă de ajutor din exterior pentru a reuşi.

Eveline Meldin, 78 de ani, este căsătorită de patruzeci şi nouă de ani cu Rick. Vestea că el avea o aventură i-a frânt inima – şi aproape i-a distrus căsnicia. Mi-a spus aşa:

> Rick mi-a fost infidel şi aceea a fost o perioadă nefericită, însă a reprezentat şi un punct de cotitură esenţial în relaţia noastră. A trebuit să decid dacă vreau cu adevărat să rămân căsătorită cu el. Mi-am dat seama, când mă gândeam să pun capăt căsniciei, că nu-mi puteam imagina o viaţă fără el. Dar aventura

a schimbat cursul căsniciei noastre. M-am gândit altfel la el şi mi-a afectat stima de sine. Mi-a fost greu să dau ochii cu prietenii şi rudele, gândindu-mă ce o să zică despre asta şi ce o să gândească despre mine.

Eveline şi Rick au căutat consiliere pentru a-şi repara relaţia. Această experienţă a ajutat-o pe Eveline să nu se mai învinovăţească. „Mi-am dat seama că infidelitatea lui nu spune nimic despre mine ca individ, dar spune mai multe despre el ca individ, despre alegerile pe care le-a făcut şi cât de imature au fost aceste alegeri”, mi-a declarat ea. Prin faptul că au primit ajutor, ambii parteneri au ajuns să se cunoască mai bine pe ei înşişi şi motivul care a provocat aventura.

Mi-am schimbat modul de a gândi şi asta m-a ajutat. Acest lucru a schimbat multe în căsnicia noastră şi m-a făcut o persoană mai bună. Şi l-a transformat şi pe el într-o altă persoană deoarece a trebuit să gândească diferit lucrurile. Trebuia să ne facem temele. Trebuia să învăţăm cum să ne facem căsnicia să meargă. Orice căsnicie sau relaţie presupune să lucrezi în permanenţă la ea. Mă bucur că am rămas împreună, dar am avut nevoie de ajutor pentru asta.

Experţii cred că şedinţele de consiliere nu sunt doar pentru a depăşi o criză. În cazul Annei Sherman, 71 de ani, este vorba despre un „reglaj” important pentru a păstra scânteia vie, care a contribuit la crearea unei căsnicii reuşite de patruzeci de ani cu al doilea soţ, Isaac. Prima ei căsnicie de opt ani s-a încheiat cu un divorţ. A găsit armonie în cea de a doua căsnicie, dar s-a confruntat totuşi şi cu o perioadă dură. Pe măsură ce relaţia a înaintat, s-a instalat o rutină sufocantă, iar ea şi Isaac au simţit că se îndepărtează unul de celălalt. Atunci au făcut pasul de a merge la şedinţe de consiliere:

Păi, de-a lungul anilor, Isaac şi cu mine am ajuns, fără să vrem, ca nişte corăbii care trec noaptea una pe lângă alta. Ştii cum a fost posibil? Carierele, faptul că eram ocupaţi, că treceam prin perioade în care nu ne-am conectat cu adevărat la un nivel profund personal. Trebuie să depuneţi eforturi pentru a evita asta. Şi am descoperit că nu puteam singuri. A trebuit să

mergem la un consilier, să ne înveţe nişte strategii şi să lucrăm la acele strategii o vreme, ceea ce ne-a ajutat de-a lungul anilor.

Au recurs la consiliere de câteva ori pe parcursul relaţiei lor:

Am făcut-o de mai multe ori şi ne-a fost foarte, foarte util. Este util o vreme iar apoi ai tendinţa să cazi la loc în vechile tipare de comportament şi atunci trebuie să iei măsuri: „Bun, nu mai aveam de gând să fac asta”. Şi aş mai face-o dacă o fi să mai trăiesc. Probabil că o voi mai face, dacă ar fi să mai avem nevoie de un reglaj!

Nu cred că pot să exprim ideea mai clar decât aceşti doi experţi şi te asigur că aproape alţi 700 dintre ei au exact aceeaşi părere. Indiferent dacă au folosit-o sau nu, ei cred că „o lege de fier” a căsniciei este următoarea: Nu presupune că scânteia s-a stins înainte de a beneficia cu adevărat de ajutor profesionist. Chiar dacă nu dă rezultate, mi-au spus ei, vei avea siguranţa că ai făcut tot ce era posibil.

Această „lege de fier” are şi o a doua parte care este la fel de importantă: Dacă partenerul tău îţi sugerează consilierea, trebuie să spui da. În opinia experţilor, acest lucru face parte din înţelegere. Mult prea adesea în căsnicii, un partener refuză pur şi simplu să meargă la un consilier. Pretinde că nu va da rezultate, că este prea târziu, că nu are rost. Dacă ţi se întâmplă acest lucru, arată-i partenerului tău ce ne-au spus vârstnicii în acest capitol. Pentru mulţi, a reaprins scânteia şi a dus mai curând la o căsnicie fericită pe viaţă – nu la un divorţ. Potrivit experţilor, dacă te-ai căsătorit, este responsabilitatea ta să încerci să beneficiezi de ajutor profesionist înainte de a-i pune capăt.

LECŢIA ŞASE

Cinci secrete pentru a păstra scânteia vie

Am discutat cu experţii referitor la „secretele lor de cunoscători” despre cum să îţi păstrezi căsnicia ca nouă, vie şi interesantă pentru toată viaţa şi încă o dată nu m-au dezamăgit. Inspirându-se din multele decenii de experienţă în cadrul căsniciei şi în afara ei, iată cinci sfaturi pentru a păstra scânteia vie.

Sfatul nr. 1: Ai grijă la aspectul exterior!

Am auzit de la experţi că înfăţişarea fizică este un element important pentru a începe o relaţie. Reprezintă şi o modalitate importantă de a păstra scânteia vie pe măsură ce trec anii. Experţii cred că ar trebui să rămânem într-o formă cât mai bună posibil din punct de vedere fizic. Observă că expresia esenţială aici este „cât mai bună posibil”. Vârstnicii nu vor ca cineva să încerce să se conformeze unui standard imposibil în ceea ce priveşte înfăţişarea fizică la peste şaptezeci de ani (sau la orice vârstă, de altfel). Şi reţine că niciun vârstnic dintre cei peste 700 nu a sugerat produse „antiîmbătrânire” sau chirurgia plastică. Cei câţiva care au menţionat aceste opţiuni au făcut-o într-un mod extrem de dispreţuitor.

Susţin însă ideea de a profita la maximum de ceea ce ai atunci când vine vorba despre aspectul fizic. Cei mai mulţi experţi au fost de acord că pentru a menţine interesul sexual este esenţial să rămâi într-o formă bună. Kathryn Summers, 89 de ani, a remarcat:

> Cred că trebuie să te îngrijeşti şi să îţi pese de modul cum arăţi şi aşa mai departe. Dacă îţi pasă de tine, atunci îţi va păsa de modul cum te prezinţi în faţa soţului tău, a iubitului tău, şi acest lucru în sine menţine scânteia vie.

Sherri Grass, 88 de ani, a spus-o şi mai direct:

> Nu te mulţumi cu puţin şi nu spune: „Păi, acum sunt căsătorită. Este al meu; nu mai trebuie să îmi fac griji în privinţa asta”. Rămâi la mărimea pe care ai purtat-o mereu; nu-ţi ieşi din formă. Nu este atractiv pentru celălalt. Noi am urmat această regulă şi nu am avut niciodată probleme de natură sexuală.

În mod interesant, atât bărbaţii, cât şi femeile au avut tendinţa să fie mai duri cu persoanele de acelaşi sex. La fel ca celelalte femei care ne-au împărtăşit cele de mai înainte, Taahir Karim, 77 de ani, i-a luat la rost pe bărbaţi în privinţa acestei probleme:

> Am descoperit că bărbaţii sunt mai puţin conştienţi de aspectul lor personal şi de efectele lui asupra femeilor. Cred că trebuie să fii conştient de faptul că dacă te îngrijeşti – cum arăţi, igiena personală şi cât de atractiv eşti pentru alte femei –, asta o va face să se apropie şi mai mult. Te preţuieşte un pic mai mult decât dacă eşti delăsător şi devii neglijent. Te duci la baie, urinezi şi toată lumea din casă aude sau tragi vânturi în prezenţa ei. Dacă arăţi ca un boschetar, dacă nu îţi cumperi haine care să ţi se potrivească – păi, atunci distrugi imaginea pe care o are despre tine.

Lamont Bennett a fost de acord. La 73 de ani, Lamont este un bărbat arătos şi bine îmbrăcat, care se mândreşte cu înfăţişarea sa. Faptul că soţia lui crede că alte femei îl găsesc încă atrăgător, spune el, le condimentează relaţia. A chicotit în timp ce răspundea:

> Îmi spune vulpoiul cenuşiu. Spune că se îngrijorează când sunt plecat prea mult. Nu te lasă să pleci. Vreau să spun că ai putea fi la fel de bătrân ca Matusalem şi ea tot să-şi facă probleme cât eşti plecat. Hei, dar este în regulă, acest lucru face ca totul să fie o.k, ştii? În mintea mea e: mă bucur că ai această impresie despre mine – ştii tu, ca şi cum mai sunt încă atrăgător!

Perspectiva mea idealizată cu privire la vârstnici m-a făcut să mă aştept că se vor concentra numai pe frumuseţea interioară şi nu vor ţine seama de aspectul fizic, dar m-am înşelat. Sfatul lor nu este complicat: să păstrezi scânteia cât mai vie posibil, să rămâi în cea mai bună formă posibilă şi să ai grijă într-un mod rezonabil de înfăţişarea ta. Nu există motive pentru care să nu poţi şi tu să fii „atrăgător” în continuare.

Sfatul nr. 2: Porniţi împreună la drum

În cartea mea 30 Lessons for Living am aflat că unul dintre sfaturile importante pe care le au cei mai vârstnici americani

pentru cei tineri este să călătorească mai mult. Mulţi vârstnici au crescut în orăşele mici sau în cartiere autonome şi au ajuns să se bucure mult de entuziasmul şi aventura călătoriilor. Într-o măsură mult mai mare decât cumpărarea de bunuri materiale, experienţele de călătorie s-au numărat printre cele mai preţuite amintiri şi au reprezentat momente remarcabile din viaţa lor.

Acest principiu poate fi aplicat şi pentru a păstra scânteia vie. Într-adevăr, unul dintre cele mai frecvente răspunsuri la întrebarea cum să păstrezi o căsnicie interesantă a fost: Călătoriţi mai mult. În cazul Debrei Palmer, 73 de ani, a fost singura recomandare pentru a păstra relaţia plină de viaţă:

> Călătoriţi! Situaţiile diverse vă schimbă modul de a gândi. Atunci când sunteţi acasă, atmosfera e calmă şi lucrurile intră în rutină. Luaţi totul ca şi cum vi s-ar cuveni, dar atunci când plecaţi pentru câteva zile, scânteia reînvie. Este într-adevăr o mare diferenţă. Vă revine sentimentul că vă bucuraţi să fiţi împreună. Când ne apropiam de 60 de ani, am avut posibilitatea să locuim într-o altă ţară timp de un an şi ne-am distrat de minune. Eram doi oameni care orbecăiau încercând şi ei să înveţe o limbă străină şi se distrau pe cinste. Făceam mereu alte lucruri.

Şi să nu crezi că este nevoie de călătorii scumpe şi pline de aventuri. Majoritatea experţilor aveau venituri limitate şi au folosit totuşi călătoriile pentru a mai înviora relaţia. Au mers cu cortul, au mers cu autocarul, au stat la prieteni şi la rude pentru a economisi bani. Nu trebuie să mergeţi cu pluta pe Amazon sau să faceţi drumeţii pe Himalaya (bineînţeles, bravo vouă dacă vă permiteţi!). Mai degrabă contează excursiile modeste care vă scot din rutina zilnică – şi merită din plin să economisiţi bani pentru ele. Potrivit experţilor, atunci când simţiţi că lucrurile se plafonează, porniţi la drum.

Sfatul nr. 3: Oferă-ţi ajutorul

Numeroase cupluri căsătorite de mult timp mi-au spus că secretul pentru a-şi menţine iubirea în relaţie este să o împărtăşească cu alţii. Au descoperit că implicarea în servicii de voluntariat le-a îmbunătăţit mult căsniciile, oferindu-le nu numai experienţe comune, ci şi un sentiment comun al scopului şi

semnificaţiei. Au descris adesea un asemenea serviciu ca pe o prelungire firească a afecţiunii şi angajamentului lor – o dorinţă de a împărtăşi şi altora bucuria pe care o găsesc unul în celălalt.

Mentorii mei în privinţa acestui subiect au fost Herman Dawson, 79 de ani, şi soţia lui, Annie. Acest cuplu este activ din punct de vedere fizic şi social, implicat în călătorii, în educaţia adulţilor şi au relaţii de prietenie cu o mulţime de oameni. Însă ceea ce le-a păstrat cu adevărat scânteia vie în relaţie este faptul că şi-au oferit ajutorul altora. Annie mi-a spus:

> Un alt lucru pe care aş vrea să îl transmit este să te desprinzi un pic de propria persoană – te poate ajuta să îţi apreciezi partenerul. În cazul oamenilor în vârstă este foarte uşor să devină concentraţi pe propria persoană; te gândeşti la tine şi la bolile tale. În căsnicie este important să te poţi concentra şi pe alţii, să dai dovadă de compasiune faţă de alte persoane, să te implici în comunitate şi să te gândeşti cum poţi să îi ajuţi pe alţii. Cu cât te concentrezi mai mult pe tine însuţi, cu atât vei medita mai mult la lucruri negative.

Herman a fost de acord:

> Noi, cei care suntem la pensie şi care avem mai mult timp, ar trebui să mergem şi să încercăm să ajutăm alţi oameni. Te simţi bine şi îţi dai seama cât de norocos eşti.

Annie a explicat:

> Câţiva ani, eu şi Herman am dat meditaţii la o şcoală din oraş, învăţându-i pe copiii cu dificultăţi la citire. Şi a fost o experienţă foarte revelatoare pentru noi. Locuim într-o suburbie, iar unii oameni ne întreabă cum de nu ne e greu să mergem în oraş. Ei însă nici măcar nu au habar cum trăiesc alţi oameni în această lume şi nici de toate problemele care vin odată cu sărăcia şi prin ce trec copiii săraci. Prin urmare, aceasta este o valoare pe care o avem în comun şi care ne-a făcut căsnicia mai solidă de când ne-am pensionat. Lucrând cu oameni care trăiesc în sărăcie şi înţelegând prin ce trec ei – asta te face să devii mult mai recunoscător pentru toate legăturile de familie pe care le ai, pentru lucrurile materiale şi pentru partenerul care te iubeşte.

Pe baza sfatului experţilor, este greu să te gândeşti la o activitate care poate să apropie un cuplu mai mult decât

voluntariatul. Presupune o provocare, să vedeţi lumea într-un mod diferit, şi ocazia să vă simţiţi productivi şi să aveţi o imagine de sine bună. Faptul că o realizaţi împreună vă oferă o experienţă comună care poate să aprofundeze relaţia, aducându-vă prieteni şi lucruri noi despre care să discutaţi. Probabil că nu v-aţi gândit la serviciile comunitare ca la o modalitate de a păstra scânteia vie, dar poate fi de fapt una dintre cele mai bune opţiuni disponibile.

Sfatul nr. 4: Acceptă bucuros schimbarea

Deoarece căsnicia se împarte în mai multe perioade lungi de timp, pare adesea foarte stabilă – aproape ca şi cum nimic nu se schimbă niciodată în relaţie. Fratele meu, David, cercetător în domeniul psihologiei, a descoperit în studiile sale că oamenii îşi construiesc viaţa pe „capitole” – segmente care organizează trecerea timpului pe parcursul vieţii. În timp ce trecem printr-un anumit capitol – să zicem „capitolul creşterii copiilor” –, ne percepem căsnicia ca pe o entitate stabilă şi neschimbată. Bineînţeles însă că nu este aşa.

Cum am petrecut nenumărate ore analizând sfaturile despre căsnicie ale celor mai în vârstă americani, am tot auzit o expresie importantă: caracterul inevitabil al schimbării. O căsnicie se schimbă mereu – chiar dacă atât de lent încât nu putem observa. Privind în urmă la perioada îndelungată a vieţii conjugale, experţii cred cu tărie că o căsnicie posedă această trăsătură flexibilă – şi că trebuie să o acceptăm bucuroşi.

Lora Medina, 70 de ani, mi-a spus că este o iluzie să vezi fericirea conjugală ca pe ceva final. „Important este să recunoşti că fericirea reprezintă un obiectiv schimbător. Că indiferent de ceea ce faci, mai sunt multe de făcut, deoarece încă trăieşti. Este o relaţie care evoluează şi se schimbă, iar tu trebuie să accepţi asta”. Alţi vârstnici s-au concentrat pe procesul vieţii conjugale. Bob May a spus: „I-aş spune oricui contemplă posibilitatea căsătoriei că o căsnicie este un proces. Nu este un produs. Este un început şi nu ştii cum se va sfârşi”. Potrivit experţilor, urmărirea unei stări permanente de fericire

conjugală duce la nemulţumire. Trebuie mai degrabă să acceptăm schimbarea şi să ne adaptăm în funcţie de ea.

Această idee – că o căsnicie este în continuă schimbare chiar dacă cuplurile nu o percep astfel – poate fi înspăimântătoare pentru mulţi oameni. Oricum, disponibilitatea de a ne schimba, şi de a ne schimba împreună, a fost trăsătura reprezentativă a cuplurilor care au reuşit să îşi păstreze scânteia vie. În loc să vadă tranziţiile vieţii, schimbările de slujbe, venirea pe lume a copiilor şi plecarea lor de acasă sau pensionarea ca pe nişte ameninţări înspăimântătoare şi nedorite, aceşti experţi le văd ca fiind interesante şi captivante, ca pe nişte ocazii de a evolua. Această perspectivă este cea care garantează că o căsnicie va rămâne plină de viaţă până la sfârşit.

Frumuseţea acestui fel de a vedea lucrurile – câştigat printr-o experienţă greu dobândită – este că vă oferă o imagine corectă asupra neplăcerilor temporare, a stresului, a nefericirii şi a piedicilor. Privind lucrurile în ansamblu, experţii îţi cer să consideri căsnicia un prilej de a evolua – pentru că schimbarea păstrează scânteia vie. În loc să te temi de noile interese ale partenerului sau de faptul că acesta îşi extinde orizonturile, ei îţi spun să le accepţi bucuros. În loc să te temi de tranziţiile de pe parcursul vieţii, cum ar fi plecarea ultimului copil de acasă sau pensionarea, mai bine ai înţelege că exact aceste lucruri sunt cele care vă fac să avansaţi ca şi cuplu, care vă incită şi vă fac viaţa interesantă. Uneori, spun experţii, nu puteţi decât să înfruntaţi împreună valurile vieţii – aşa că bucuraţi-vă de călătorie!

Sfatul nr. 5: Mergeţi la întâlniri toată viaţa

Din când în când, un expert va reuşi să exprime atât de clar o idee în doar câteva cuvinte, încât nu mai pot decât să clatin din cap şi să zic: „De ce nu m-am gândit şi eu la asta?”. Aveam o vagă idee că mai există un ultim sfat pentru a păstra scânteia vie, dar nu puteam să îl identific cu precizie. Mulţi experţi au evidenţiat un gen de atitudine specială faţă de relaţie. Nu este vorba numai despre acţiuni, am început şi eu să îmi dau seama, ci şi despre dispoziţia sufletească în general. Acei vârstnici care

şi-au dezvoltat o mentalitate referitoare la relaţie care pune accentul pe nou, pe entuziasm şi bucurie au reuşit să depăşească perioadele cenuşii şi apatice. Însă cum să exprimi în cuvinte ceva atât de efemer?

Apoi Leigh Murphy, 70 de ani, a oferit acest sfat minunat care îţi poate schimba gândirea în privinţa a ceea ce ar trebui să fie căsnicia. Atunci când am întrebat-o care este cea mai importantă lecţie în căsnicie, mi-a spus:

> Fiecare dintre noi a avut o căsnicie de zece ani înainte de aceasta şi ştiam oarecum care sunt provocările. Aşa că am făcut o înţelegere când ne-am căsătorit. De fapt, soţul meu a venit cu această idee: să ne tratăm relaţia ca pe o întâlnire. Ieşim la o întâlnire, după care luăm o pauză. Exact ca atunci când eşti adolescent şi mergi la o întâlnire, dar după aceea trebuie să faci o pauză ca să te duci acasă şi să-ţi faci temele. Apoi, ştii tu, vă vedeţi a doua zi.
>
> Ei bine, noi ne-am decis că viaţa noastră va alterna între întâlniri şi pauze pentru a dormi, pentru a creşte copiii, pentru serviciu sau pentru vreo boală. Ştii tu, toate lucrurile care se întâmplă în viaţă. Însă contextul în care făceam toate astea era pentru ideea de relaţie trăită ca o întâlnire. A fost o metodă cu adevărat minunată de a ne dezvolta relaţia.
>
> Pentru că te gândeşti: o, sunt la întâlnire! Trebuie să ţin pasul cu el, să arăt bine şi să planific lucruri distractive. Aşadar lecţia este să puneţi accentul pe aspectele pozitive şi să nu fiţi copleşiţi de toate lucrurile stresante care au loc într-o relaţie. Prin urmare, am avut întâlniri toată viaţa şi a ieşit foarte bine.

Nu există un mod mai bun de a ne încheia explorarea sfaturilor vârstnicilor despre cum să ne menţinem scânteia vie în căsnicie. Să nu uităm nicicând cum era viaţa atunci când mergeam la întâlniri – şi să ne păstrăm acea stare de spirit mereu.

CAPITOLUL 5

Cum să gândeşti ca un expert despre iubire şi căsnicie

Fii pregătit să intri în această relaţie pe viaţă. Este cea mai importantă decizie pe care o vei lua vreodată. Şi nu renunţa prea uşor. Eu aş zice să rezişti atunci când situaţia devine dificilă. Nu lua lucrurile prea în serios, păstrează-ţi mereu simţul umorului. Nu vrei să începi să îţi plângi de milă şi nu te aştepta ca totul să se întâmple peste noapte – nu se întâmplă. Ţine minte ce anume ţi-a plăcut la această persoană atunci când v-aţi cunoscut şi v-aţi îndrăgostit. Fii conştient că o căsnicie poate evolua şi deveni mai frumoasă, zău aşa. Şi că poţi fi mai fericit decât ai visat vreodată.

– Lucy, 94 de ani, căsătorită de şaizeci de ani

De aproape un deceniu scriu şi vorbesc despre înţelepciunea practică a persoanelor în vârstă. Atunci când ţin discursuri despre lecţiile de viaţă ale celor mai vârstnici americani, mi se adresează fără greş Întrebarea. De-a lungul anilor am căpătat multă experienţă răspunzând la acea Întrebare. Şi este un lucru bun, întrucât pun pariu că te-ai întrebat şi tu în timp ce ai citit această carte. Iată cum sună:

„Nu trebuie oare ca oamenii să îşi trăiască mai întâi viaţa înainte să poată crede cu adevărat aceste lecţii?”.

Am descoperit că mulţi oameni apreciază ideea de înţelepciune a vârstnicilor, chiar dacă nu prea au parte de ea. Întrebarea pe care o ridică ei însă este dacă înţelepciunea vârstnicilor nu este, ei bine, pentru vârstnici. În cartea mea 30 Lessons for Living, am afirmat că, în virtutea vastei lor experienţe personale şi istorice, persoanele în vârstă posedă o perspectivă unică asupra vieţii. Cartea aceasta a fost scrisă

pentru a răspunde la întrebarea: „Ce ştiu persoanele în vârstă în plus faţă de persoanele tinere despre faptul de a avea o căsnicie fericită şi împlinită?” De aceea îi numesc „experţi” în această carte – sunt experţi în materie de viaţă. Dar pot persoanele mai tinere să înveţe din priceperea lor?

După cum ai putea presupune, sunt absolut sigur că pot. Bineînţeles că este dificil pentru o persoană de douăzeci sau de treizeci de ani să aibă acelaşi sentiment că viaţa este limitată aşa cum are o persoană de nouăzeci de ani. Iar oamenii mai tineri nu au trecut prin evenimente semnificative precum Marea criză economică sau al Doilea Război Mondial. Însă pot învăţa să „gândească asemenea unui expert” în câteva moduri esenţiale. Şi procedând astfel, îşi vor îmbogăţi viaţa.

Nu am uitat niciodată cuvintele lui Malcolm Campbell, 70 de ani, una dintre primele persoane cu care am stat de vorbă atunci când am început să adun lecţiile de viaţă ale celor mai înţelepţi americani cu zece ani în urmă. A vorbit despre cariera sa în care a fost obsedat de muncă, ceea ce a contribuit la destrămarea căsniciei. Târziu în viaţă a descoperit cum să trăiască clipa, savurând frumuseţea experienţei fiecărei zile. După o descriere emoţionantă a transformării târzii suferite, a spus cu regret: „Îmi doresc să fi învăţat asta atunci când aveam treizeci şi ceva de ani, nu şaizeci – aş fi avut parte de mai multe decenii în care să mă bucur de viaţă pe lumea aceasta!”.

În acest spirit ofer ultimul meu capitol. M-ai însoţit într-o călătorie pentru a înţelege ce ne pot spune persoanele în vârstă – şi în special cele aflate în relaţii care se întind de-a lungul a mai multe decenii – despre cum să ne descurcăm mai bine în iubire, în relaţii şi în căsnicie. Am urmat cursul unei căsnicii, de la găsirea unui partener, la învăţarea modului în care să vă înţelegeţi unul cu celălalt, să faceţi faţă factorilor de stres din perioada vârstei mijlocii şi să ajungeţi să păstraţi vie misterioasa scânteie care animă o căsnicie. Pe parcurs, aceşti vârstnici au oferit zeci de informaţii, idei, sfaturi şi strategii – poate că deja ai încercat câteva.

În acest capitol, abordăm ideile experţilor privind căsnicia dintr-un alt unghi. Fiecare dintre lecţiile din acest capitol se

concentrează pe un cuvânt-cheie sau pe o frază-cheie folosite de majoritatea experţilor pentru a răspunde la întrebarea „Care sunt cele mai importante lecţii despre căsnicie pe care aţi vrea să le transmiteţi tinerilor?”. Aceste răspunsuri erau adesea atât de adânc înrădăcinate în perspectiva vârstnicilor asupra lumii încât păreau evidente. Însă eu am insistat, punându-i să explice aceste atitudini fundamentale pentru o căsnicie fericită. Am vrut să le transmit cititorilor modul unic de a vedea şi înţelege lumea iubirii şi a relaţiilor. În aceste ultime lecţii despre iubire, vom explora ce înseamnă să te „gândeşti ca un expert” la căsnicie. Cred cu tărie că o asemenea înţelepciune poate să facă din căsnicie o experienţă mai plăcută şi mai satisfăcătoare.

LECŢIA UNU

Respectaţi-vă unul pe celălalt

În timp ce săpam în miezul profund al înţelepciunii vârstnicilor despre iubire şi căsnicie, îmi tot răsuna o melodie în cap. Hm, ce era mai exact? A, da, iată ce era – vocea răsunătoare a Arethei Franklin, care ne spune că într-o relaţie ai nevoie de „un pic de respect atunci când ajungi acasă”. Câteodată, la prima mea întrebare referitoare la cel mai important sfat pentru o căsnicie reuşită s-a răspuns printr-un singur cuvânt, „respect”. L-am auzit iar şi iar, dar trebuie să recunosc că iniţial nu eram sigur ce însemna acest termen pentru experţi sau de ce era atât de important.

Dacă stai să te gândeşti, ideea de respect pare îndepărtată de o relaţie de dragoste. Ni se spune în copilărie să ne respectăm părinţii şi profesorii. Mai târziu, învăţăm despre respectul faţă de legile care ne guvernează societatea, faţă de dreptul de proprietate şi faţă de liderii religioşi. Respectul are o trăsătură formală care pare să se opună legăturilor iubirii romantice şi intensităţii emoţionale pe care le presupune o căsnicie. După sute de interviuri însă, am aflat că respectul este

important tocmai pentru că oferă un mecanism necesar de verificare şi control al pasiunii care se aprinde în viaţa conjugală.

Poate că ai remarcat un paradox care tot apare în sfaturile experţilor despre căsnicie. Pe de o parte, căsnicia este cea mai intimă relaţie matură pe care o trăiesc majoritatea oamenilor. Ne deschidem în faţa partenerilor, dezvăluind secrete şi defecte pe care nu le mai ştie nimeni. Ne permitem să devenim dependenţi de o altă persoană, ceea ce îi oferă inevitabil putere asupra noastră. Exact aceste legături puternice de ataşament, cunoaştere intimă şi dependenţă sunt cele care ne conferă puterea de a ne răni partenerul. Paradoxul căsniciei este acela că îl putem răni pe cel pe care îl iubim şi o putem face mai eficient decât în orice altă relaţie.

Şi de aceea, potrivit experţilor, respectul este absolut necesar într-o căsnicie. Respectul îi conferă partenerului o poziţie sigură, deoarece presupune atitudini care ţin în frâu emoţiile brute (care pot fi stârnite atât de uşor în căsnicie). Echilibrează pasiunea punând în prim-plan aprecierea şi admiraţia pentru partener. Atunci când îi respectăm pe ceilalţi, ne concentrăm pe demnitatea lor ca persoană; îi stimăm; chiar îi adorăm. Vârstnicii ne spun că un asemenea respect trebuie să fie prezent pentru a face o căsnicie să dureze; atunci când dispare, de obicei dispare şi căsnicia.

Mentorul meu în problema respectului a fost Tim Briggs, 94 de ani. Atunci când tinerii mă întreabă – adesea fără să le vină să creadă – dacă este într-adevăr posibil să ai o căsnicie fericită pentru mult timp, izbucnesc: „Păi, da!”. Am văzut acest lucru de atâtea ori până acum încât sentimentul de uimire s-a estompat şi am ajuns să accept realitatea simplă că oamenii pot să locuiască împreună, să prospere şi să se certe – şi să fie fericiţi timp de peste cincizeci de ani.

Dar trebuie să recunosc că încă sunt un pic uluit de oamenii aflaţi în cel de-al optulea deceniu de căsnicie. Şi este greu să nu fii impresionat de povestea lui Tim, pentru că nu este departe de adevăr să spui că Tim şi soţia lui, Heidi, se cunosc de-o viaţă. Tim a explicat: „Ne-am născut amândoi în acelaşi spital, în 1920

– şi în acelaşi salon! Mamele noastre au împărţit acelaşi salon. Heidi este cu o zi mai mare decât mine. Amândoi avem 94 de ani. Asta este o povestioară interesantă pentru tine”, după care a adăugat râzând: „Bineînţeles însă că nu ne-am căsătorit imediat!”.

S-au întâlnit din nou când aveau 14 ani, s-au căsătorit la vârsta de 21 de ani şi de atunci sunt împreună. Neputând să-şi stăpânească emoţia din glas, Tim mi-a spus: „Mi-am iubit mereu soţia – de fapt, îmi iubesc soţia la fel de mult ca atunci când ne-am căsătorit”. Şi cât de fericită este căsnicia lor după toţi aceşti ani? Nu uita că în interviuri oamenilor li s-a cerut să îşi evalueze satisfacţia matrimonială folosind o clasificare de la extrem de nefericit şi până la extrem de fericit. Ascultând aceste opţiuni, Tim a întrebat: „Nu ar putea fi şi mai bună decât «extrem de»?”.

Care este secretul a şaptezeci şi trei de ani de căsnicie fericită? Potrivit lui Tim:

> În căsnicie – pe primul loc se află dragostea, dar pe locul al doilea trebuie să se afle neapărat respectul. Eu şi Heidi ne respectăm foarte, foarte mult şi de aceea am rezistat împreună atâta timp. Sunt de acord cu orice îmi spune în 99% dintre cazuri pentru că, în general, are dreptate. Bineînţeles că fiind căsătoriţi de şaptezeci şi trei de ani, am avut şi noi mici certuri, însă am fost de acord cu aproape tot ce a făcut, deoarece mi-am dat seama ce femeie deşteaptă este.

Din părerea lui Tim despre Heidi răzbate respectul. Căsnicia lor a trecut prin dificultăţi în timpul serviciului său militar, dar Tim descrie eforturile soţiei lui ca fiind aproape eroice:

> Am fost înrolat în marină în cel de-al Doilea Război Mondial şi Heidi a trebuit să aibă singură grijă de ea. Şi nu numai de ea, pentru că atunci când m-am înrolat, aveam un băieţel de doi ani. A avut grijă şi de ea şi de el. A ştiut că are o treabă de făcut şi s-a descurcat de minune.

Ca multe cupluri din vremea lor, Tim a muncit în timp ce Heidi s-a ocupat de casă. Acest lucru nu a redus-o însă la un

statut secundar în opinia lui Tim. În schimb, i-a respectat foarte mult eforturile. A afirmat cu mândrie:

> Păi, a gospodărit o casă frumoasă; a fost o persoană minunată; a avut grijă de copiii noştri extraordinari, iar eu nu am zis niciodată: „Sunt capul familiei şi tu vei face ce spun eu”. Înţelegi ce vreau să spun? N-am avut asemenea discuţii! Vă trataţi unul pe altul în fiecare zi exact ca atunci când v-aţi căsătorit. Iar copiii noştri au învăţat din asta. Arătaţi-le copiilor cum trăiţi. Arătaţi-le respectul pe care îl aveţi unul pentru celălalt şi ei vor continua în acelaşi fel.

Potrivit lui Tim, Heidi şi restului experţilor, respectul reciproc stă în centrul fiecărei căsnicii reuşite. Însă ce înseamnă, mai exact? Am aflat că respectul este într-o anumită măsură o atitudine (dar după cum vom vedea în scurt timp, acest lucru este valabil numai parţial). Într-o căsnicie, atitudinea de respect înseamnă să îi permiţi partenerului tău să aibă propria individualitate şi nu să fie o extensie a ta. Eula Zimmerman, 88 de ani, a rezumat minunat această opinie a experţilor:

> Este important să vă respectaţi unul pe celălalt. Asta înseamnă să preţuieşti identitatea celeilalte persoane şi contribuţia ei în lume. Ideea de bază este să-l laşi pe celălalt să fie cine este. Am văzut oameni care ajung foarte nefericiţi deoarece perechea lor nu face ceea ce cred ei că ar trebui să facă. Totuşi, respect înseamnă că te preţuiesc, îţi preţuiesc opiniile şi convingerile, chiar dacă s-ar putea să nu fiu de acord cu tine. Respectul înseamnă libertate, nu control: îţi dau dreptul să fii tu însuţi.

Deşi este important să preţuim individualitatea, mai există o componentă importantă a relaţiilor pline de respect: admiraţia. Experţii sugerează să te detaşezi un pic şi să faci un inventar a tot ceea ce realizează partenerul tău aşa cum trebuie în relaţie. Frances Barton, 72 de ani, a descris ca fiind o experienţă stresantă şi generatoare de certuri perioada în care a avut grijă de soacra sa, a cărei stare de sănătate se deteriora. O frază a soţului ei a schimbat total situaţia:

> Ei bine, mama lui Ervin este acum într-un azil de bătrâni, dar a locuit cu noi timp de un an şi jumătate înainte să ajungem în

această situaţie. Îmi amintesc de ziua în care am dus-o la azilul de bătrâni. În mod foarte neaşteptat, atunci când am ajuns înapoi acasă, soţul meu s-a întors către mine şi mi-a zis: „Mulţumesc, ai făcut o treabă minunată”. Asta a însemnat pentru mine mai mult decât orice altceva. Aşa că nu trebuie decât să fiţi uniţi. Atunci când vine vorba de lucruri de genul acesta, arătaţi că trageţi amândoi în aceeaşi direcţie.

Astfel, pentru a da dovadă de respect, recunoaşte contribuţiile pozitive ale partenerului tău şi admiră-le în mod deschis.

Analizând părerile lor, am aflat că respectul este mult mai mult decât o atitudine – vârstnicii îl văd şi ca pe un set de comportamente. Respectul se transpune în acţiuni clare pe care le poţi pune imediat în practică. Dacă vrei să arăţi respect partenerului tău, mi-au spus vârstnicii, creează-ţi în minte o listă cu trei comportamente importante. Pe măsură ce citeşti, întreabă-te: „Cum stau în privinţa acestei «liste a respectului»?”.

Respect înseamnă că eşti atent la modul cum spui lucrurile

Conţinutul a ceea ce spunem, potrivit experţilor, este adesea mai puţin important decât tonul vocii. Este uşor să comunici pe un ton iritat, exasperat sau dispreţuitor – şi deseori nici măcar nu suntem conştienţi că facem asta. În schimb, trebuie să dăm dovadă de respect. Delia Allen, 80 de ani, mi-a spus:

> Păi, cred că tonul vocii este foarte important uneori. Spui ceea ce gândeşti şi sună ceva de genul: „O, niciodată nu faci lucrurile cum trebuie şi nu-mi place!”. Trebuie în schimb să moderezi felul în care spui lucrurile. Câteodată este nevoie de un pic de exerciţiu pentru asta. Modul în care spui ceva, folosind cel puţin un ton neutru al vocii dacă nu chiar unul prietenos, este de mare ajutor.

După cum am văzut în capitolul 2, amabilitatea şi politeţea sunt modalităţi deosebit de importante prin care se demonstrează respectul. Un număr semnificativ de conflicte

matrimoniale pot fi evitate dacă ne modelăm comunicarea cu soţul după modul în care comunicăm cu alţi oameni pe care îi respectăm: un mentor de la locul de muncă, un membru respectat al clerului, un profesor îndrăgit. Ar putea părea simplu, dar experţii ne spun că exprimând respect prin tonul vocii şi prin alegerea cuvintelor, ne clădim o fundaţie minunată pentru o căsnicie de lungă durată.

Respectul înseamnă că asculţi – şi demonstrezi că asculţi

Potrivit experţilor, poate cel mai frecvent comportament lipsit de respect al soţilor şi soţiilor îl reprezintă faptul că în mod evident nu îşi ascultă partenerul. Nu ne ridicăm de la computer, nu oprim televizorul şi nu punem telefonul jos atunci când partenerul ne abordează cu o problemă. Myrtle Casey, 74 de ani, precizează un lucru important, şi anume că nu trebuie doar să ascultăm; să fii respectuos înseamnă să demonstrezi că asculţi:

> Ascultă acea persoană. Ascult-o cu mintea, nu numai cu urechile; arată-i că înţelegi ceea ce încearcă să îţi spună. Las-o să termine ce are de spus şi încearcă să înţelegi ce spune. Ascultă cu toată fiinţa ta şi nu doar pentru a afirma: „Te ascult, da, mai e ceva?”. Nu te grăbi să îţi opreşti interlocutorul şi să spui ceea ce vrei tu să spui sau să îţi impui punctul de vedere. Ai răbdare şi lasă persoana să termine, arătându-i că o asculţi cu bunăvoinţă. Şi dacă efectiv nu este momentul potrivit, spune politicos: „Draga mea sau dragul meu, sunt puţin în întârziere, putem să discutăm asta altă dată?” sau ceva în genul acesta. Dar nu fi necioplit; fiţi foarte politicoşi unul cu celălalt.

Experţii sugerează următoarea metodă: imaginează-ţi că îţi asculţi şeful sau eşti la un interviu pentru o slujbă. În aceste situaţii, folosim cele mai clare semnale la care ne putem gândi pentru a arăta că suntem sincer interesaţi – şi cu siguranţă nu ne-am uita pe telefon în mijlocul discuţiei. Este esenţial să dai dovadă de un interes deplin, spun vârstnicii, pentru a introduce principiul respectului în discuţie.

Respectul înseamnă să nu cazi într-o extremă sau alta

Pe măsură ce o ceartă se înteţeşte, există adesea tentaţia să „foloseşti cuvinte urâte”. Simţul politeţii şi al manierelor zboară pe fereastră şi se instalează dorinţa de a trece la atac. Exact în acel moment poate fi extrem de util sfatul vârstnicilor – nu folosi faţă de soţul tău un limbaj pe care nu l-ai folosi faţă de cineva pe care îl respecţi.

Leah Stone este căsătorită de cincizeci şi unu de ani. Comunicarea a fost dificilă la începutul căsniciei. Obiectivele ei au început să se extindă în special atunci când a început mişcarea de emancipare a femeilor. Şi-a dorit să se angajeze din nou, deşi copiii ei erau mici. Soţul său era tradiţionalist şi s-a simţit ruşinat la gândul că ceilalţi oameni ar putea crede că nu îşi întreţine familia suficient de bine. Leah a căutat ajutor din afară, de la un consilier, pentru a face faţă certurilor care le tulburau liniştea. Astfel a căpătat o deprindere care i-a prins bine: Opreşte-te înainte să faci o remarcă răutăcioasă sau nepoliticoasă.

> Nu m-am temut niciodată să spun ce gândesc şi asta o fost o parte a problemei, dar am învăţat să îmi aleg cuvintele, întrucât mi-am dat seama că nu am vrut niciodată să spun ceva ce aveam să regret mai târziu, cum ar fi să jignesc sau să amintesc de vreo prostie din trecut. Încerc să îmi spun punctul de vedere fără să fiu nepoliticoasă, răutăcioasă sau să mă răstesc. Procedez aşa mai ales în toiul unei certe, pentru că atunci spui lucruri pe care nu mai poţi niciodată să le retractezi.

Principiul respectului înseamnă să nu insulţi sau să înjoseşti cealaltă persoană. Doar unul dintre aceste comportamente poate să deturneze cu totul o discuţie în contradictoriu care se îndreaptă către o soluţionare – aşa că experţii spun: nu te angrena niciodată în ele. Este greu, dar necesar. Dacă îmbini cele trei comportamente de pe această listă, acceptând personalitatea celuilalt şi dând dovadă de admiraţie, ai ajuns să gândeşti aproape ca un expert.

LECŢIA DOI

Fiţi o echipă

Prin ce se diferenţiază persoanele căsătorite de cele singure? Răspunsul stă atât în caracteristica optimistă a căsătoriei, cât şi în cea mai mare provocare a sa: unirea vieţilor a doi oameni complet independenţi, cu intereselor lor diferite, cu personalităţile şi experienţele lor de viaţă. Când încep o relaţie, mulţi oameni îşi imaginează că unirea a două vieţi va fi la fel de uşoară ca atunci când au decis în al cui apartament să se mute şi ce să facă cu televizorul sau canapeaua în plus. De fapt, potrivit experţilor, crearea unei iniţiative emoţionale şi economice este una dintre cele mai dificile experienţe umane. După cum a spus-o succint Cheryl Sims: „Dacă vrei să rămâi căsătorit, trebuie să înveţi să faci compromisuri, deoarece sunteţi doi indivizi cu totul diferiţi care încearcă să trăiască o singură viaţă”.

Provocările sunt exacerbate de direcţia în care se îndreaptă societatea contemporană occidentală. Sociologii au remarcat că valorile americane promovează un mod de gândire şi un comportament individualist, astfel încât satisfacţia individuală, autodezvoltarea şi împlinirea nevoilor emoţionale proprii sunt percepute ca fiind principalele scopuri în viaţă. Căsătoria ameninţă acest individualism şi cere – insistent, de fapt – să îl depăşim.

Din când în când se dovedeşte că un clişeu este corect, iar în cazul acesta, câteva cuvinte surprind ceea ce oamenii iubesc şi urăsc câteodată în acelaşi timp la căsătorie: şi anume că „eu” trebuie să devină „noi.” După cum s-a exprimat Whitney Rhodes, 75 de ani:

> Trebuie să uiţi de elementul „eu”. Este vorba despre compromis şi efort de echipă. Trebuie să spui: „Avem o problemă, putem să o discutăm?”. Unul dintre cele mai

importante lucruri pe care le puteţi face într-o căsnicie este să învăţaţi să lucraţi împreună şi să faceţi un efort de echipă, dar în ziua de azi este foarte dificil, deoarece elementul „eu” a devenit mult mai important decât elementul „noi”. Ceea ce a fost eficient pentru noi – şi ceea ce le-aş recomanda şi cuplurilor tinere – este să acţioneze împreună: să aibă aceleaşi obiective şi valori, să îşi dorească aceleaşi lucruri de la viaţă şi să fie dispuse să negocieze dacă nu au aceeaşi părere.

Cum realizăm performanţa de a ne pune pe noi înşine la dispoziţia unei entităţi – Cuplul – care este mai puternică decât propria persoană, păstrându-ne în acelaşi timp individualitatea? Experţii oferă un concept călăuzitor pentru modul în care poate fi realizată această alchimie: echipa. Te îndeamnă să pui în aplicare ceea ce ai învăţat din experienţa ta de viaţă în cadrul unor echipe – din sport, de la locul de muncă, din armată – în căsnicie.

Viaţa lui Rick Freidson a fost influenţată de serviciul militar din cel de-al Doilea Război Mondial. Ajuns acum la 87 de ani, îşi aminteşte de împuşcătura care i-a sfărâmat piciorul ca şi cum s-ar fi întâmplat ieri şi de experienţa de coşmar dintr-un lagăr german pentru prizonieri de război. A învăţat însă şi ce înseamnă să acţionezi ca o echipă şi atunci când este o chestiune de viaţă şi de moarte să îţi foloseşti propriile puteri cooperând în acelaşi timp cu ceilalţi. În cazul căsniciei sale, ideea de echipă a fost responsabilă pentru o relaţie fericită care durează de peste şaizeci şi cinci de ani:

Este o operaţiune în echipă. Am intrat în căsnicie cu o perspectivă foarte diferită, deoarece aveam experienţa celui de-al Doilea Război Mondial. În armată, fiecare persoană îşi dă seama că nu este singură. Există un obiectiv comun, iar asta mi se pare partea cea mai interesantă în ceea ce priveşte căsnicia. Abordeaz-o ca pe o experienţă comună, una în care sunteţi în aceeaşi echipă.

Este o abordare cu totul diferită a problemelor în viaţă, pentru că le rezolvaţi împreună, nu unilateral. Nu pot să zic: „Bun, facem asta” sau „Facem aialaltă”. În cazul unei echipe este: „Asta gândesc eu – tu ce crezi?”. Şi aşa este şi în căsnicia

noastră. Nici măcar nu îţi dai seama , dar te trezeşti că poţi să îţi înăbuşi propriile sentimente pentru cele ale altcuiva.

Experţii au folosit analogii din sport pentru a transfera conceptul de lucru în echipă în căsnicie. Sally Jenks şi Kimberly Carter, 77 de ani, sportive de-o viaţă, au pus în aplicare în căsnicia lor lecţii învăţate în sporturile de echipă. Potrivit lui Kimberly:

> Este foarte important ca atunci când aveţi ceva de rezolvat să priviţi problema ca şi cum aţi face parte din aceeaşi echipă. Chiar dacă prima ta reacţie instinctivă ar putea fi că tu ai dreptate şi celălalt greşeşte şi am să îi explic astfel încât să înţeleagă de ce greşeşte, trebuie să ajungi să gândeşti în felul următor: „Avem o problemă, aşa că hai să încercăm să rezolvăm problema aceasta împreună”. Şi asta pentru că atunci când o rezolvaţi împreună, va fi bine pentru echipă.

Munca în echipă în căsnicie poate presupune şi decizia de a cere ajutor, exact aşa cum apelează un sportiv aflat la ananghie la antrenor. Sally mi-a spus:

> Înainte să cedezi în faţa dorinţei de a face ceea ce crezi că e bine să faci, trebuie să te gândeşti dacă este bine şi pentru echipă. Dacă ajungem într-un punct în care nu mai putem comunica şi simţim că nu mai suntem pe aceeaşi lungime de undă, suntem amândouă de părere că este în regulă să căutăm pe cineva care să ne ajute. Nu e vreun semn de slăbiciune într-o relaţie, ci un semn de putere. Spuneţi aşa: „Suntem o echipă şi avem o problemă – ne puteţi antrena pentru a deveni o echipă mai bună?”.

Am învăţat o lecţie importantă de la un vârstnic care nu a reuşit să dea dovadă de spirit de echipă şi a plătit preţul. Milo McCrarie, 81 de ani, a fost căsătorit timp de cincizeci şi trei de ani cu Celeste, până la moartea ei în urmă cu trei ani. Deşi mai plânge şi acum amarnic după ea, se consolează cu amintiri despre relaţia lor îndelungată şi plină de viaţă. Activitatea cuplului nu s-a diminuat nici spre 80 de ani, deoarece soţii au călătorit, au condus o firmă împreună şi au continuat să aibă o

carieră până cu puţin timp înainte ca Celeste să moară. Milo rezumă succesul căsniciei astfel: muncă în echipă.

> Trebuie să te adaptezi la dorinţele celuilalt. Trebuie să fii sincer cu partenerul; nu trebuie să îi ascunzi nimic. Asta creează o căsnicie viabilă. Nu eşti o persoană care ia o decizie unilaterală. Trebuie să luaţi decizii comune şi noi asta am făcut mereu. Nu mă înţelegeţi greşit – amândoi am avut propriile convingeri şi puteam fi încăpăţânaţi, dar în acelaşi timp nu ne-am temut niciodată să vorbim despre opiniile noastre şi să ne punem de acord. Vreau să spun că asta înseamnă o căsnicie. Rezolvaţi aceste situaţii între voi, ca o echipă.

Milo a învăţat această lecţie pe propria piele. Crede că la un moment dat nu a respectat spiritul de echipă în căsnicia lui şi din acea clipă a jurat să nu mai facă aşa niciodată. Pentru a înţelege respectiva poveste moralizatoare, trebuie să afli despre pasiunea lui Milo: este un schior pasionat care se aventurează şi acum pe pârtie ori de câte ori are ocazia chiar şi în cel de-al nouălea deceniu de viaţă. Din nefericire, aceasta a fost o activitate pe care nu a putut niciodată să o desfăşoare împreună cu soţia lui. S-a emoţionat în timp ce explica de ce:

> Un singur lucru pe care l-am făcut îl regret cu adevărat. Aveam în jur de 40 de ani şi Celeste m-a întrebat: „De ce nu încercăm să schiem?”. La care eu i-am zis: „Bine”. Nu mai schiasem niciodată în viaţa mea, aşa că am mers într-o staţiune de schi din apropiere împreună cu copiii şi am schiat cu toţii. În fine, am dat dovadă de lipsă de respect deoarece ea nu era la fel de în formă ca mine şi ca băieţii. Am lăsat-o pe pârtia pentru începători şi, după două sau trei zile, eu şi băieţii eram în vârful muntelui, iar ea a rămas singură. Aşa că a renunţat.
>
> Le spun tuturor: „Nu faceţi ce am făcut eu. Nu fiţi tipul de macho man şi nu uitaţi de soţie, deoarece vă veţi pierde partenerul de pe pârtia de schi pentru tot restul vieţii”. Însă dacă vă faceţi timp să învăţaţi împreună, veţi avea un partener pentru totdeauna. Ar fi trebuit să rămân alături de ea, să o ajut, să mă bucur împreună cu ea. Aşa însă, plecând de unul singur, interesul ei a dispărut. Le spun asta tuturor şi multă lume mă ascultă. Cred sincer că aşa trebuie să cooperezi cu partenerul.

Munca în echipă nu este niciodată la fel de importantă ca atunci când dă necazul peste tine. De fapt, experţii spun că este greu ca o căsnicie să supravieţuiască în cazul unor evenimente stresante în absenţa unei munci în echipă. Atunci când viaţa devine grea, abordarea în echipă înseamnă să spui – şi să crezi – că nu există problema ta; există doar problema noastră. Orice dificultate, boală sau piedică trăită de unul dintre membrii cuplului este şi responsabilitatea celuilalt partener.

Gândindu-mă la acest sfat, mi-am amintit cum privesc sportivii dificultăţile unui membru al echipei. De exemplu, dacă un jucător de baseball trece printr-o perioadă proastă, coechipierii lui nu spun: „E problema lui, lasă-l să şi-o rezolve singur”. Dimpotrivă, îl sprijină şi îl ajută să găsească soluţii. Îmi aduc aminte că am citit despre celebrul jucător de baseball de la New York Mets, Ike Davis, care a trecut printr-o perioadă foarte proastă în ceea ce priveşte performanţa pe terenul de joc în 2013. Coechipierul său, David Wright, a spus în felul următor:

> Cel mai important lucru este să ştie că acest club îl susţine. Echipa asta şi băieţii ăştia de aici îl susţin. Îl sprijinim. Să sperăm că data viitoare vom vorbi despre cât de în formă este şi cum va conduce ofensiva aşa cum a făcut-o în cea de-a doua jumătate a ultimului an.

În acest sens şi problemele din căsnicie necesită o abordare de echipă. Fiecare partener îl sprijină pe celălalt şi împreună caută o soluţie.

Însă atunci când apar problemele, abordarea în echipă poate fi abandonată mult prea uşor. Unul dintre membrii cuplului ar putea refuza să îl implice pe celălalt, dorind să rezolve totul de unul singur. Procedând astfel pierdem ocazia de a ne întări şi consolida căsnicia. În interviurile mele, cuplurile cele mai fericite şi-au formulat răspunsurile spunând „noi”, chiar şi atunci când problema a apărut numai la un membru al cuplului. Atunci când a fost întrebată despre o perioadă dificilă din căsnicia ei, Eunice Schneider a descris cum a făcut faţă împreună cu soţul ei Ray pierderii slujbei acestuia:

> Ray era frizer şi şi-a pierdut afacerea, dar asta nu i s-a întâmplat doar lui – ne-a schimbat complet viaţa. Am ales să

privim acest lucru ca pe o oportunitate. Îmi amintesc că atunci când şi-a pierdut slujba, am spus: „Hai să avem credinţă şi să considerăm că uşa aceasta se închide deoarece ne aşteaptă ceva mai bun. În momentul acesta este groaznic, însă va fi mai bine”. Şi a fost! A început o carieră cu totul diferită şi s-a dovedit a fi mai bună. Prin urmare, această nenorocire a avut până la urmă şi o parte bună.

Nu a spus „Ray şi-a pierdut afacerea” şi nu a vorbit despre „ce a încercat el să facă” – ci despre ce au făcut ei. Problema şi căutarea unei soluţii au fost abordate direct şi rezolvate ca într-o echipă.

Dennis Myers, 70 de ani, şi soţia lui s-au confruntat cu cel mai negru coşmar al oricărui părinte – şi au ripostat ca o echipă:

Al doilea copil s-a îmbolnăvit de cancer. Avea 13 ani şi am descoperit că avea o tumoră malignă pe creier. A trebuit să rezolvăm şi a trebuit să ne păstrăm şi noi o relaţie bună şi să păstrăm o relaţie bună şi cu ceilalţi doi copii ai noştri. Atunci când vă confruntaţi cu o asemenea problemă, aveţi două opţiuni: fie o abordaţi ca o echipă şi iubirea voastră devine mai profundă, iar respectul pentru celălalt devine mai mare; fie fugiţi.

Evident că acest lucru ne-a tensionat căsnicia. Din fericire, fiica noastră, deşi a trecut prin multe operaţii, a supravieţuit. Aşadar am putut nu numai să depăşim impactul unei boli care îi punea viaţa în pericol, dar am devenit şi mai apropiaţi ca familie. Ne-a unit, iar soţia mea şi cu mine am învăţat multe unul despre celălalt.

Pentru Dennis, abordarea în echipă a transformat o tragedie într-o experienţă intensă care a contopit cuplul într-un întreg. El sfătuieşte pe toată lumea să fie pregătită să colaboreze atunci când apare o nenorocire, întrucât asta înseamnă o căsnicie.

Faceţi acest lucru ca soţ şi soţie. Ca părinţi, la asta v-aţi angajat, ştiţi voi. Acel scurt jurământ pe care îl faci atunci când stai în faţa preotului, a rabinului sau a pastorului – când spui: „La bine şi la greu, sănătoşi sau bolnavi” – acele cuvinte ar trebui luate mai în serios, deoarece pe parcursul unei căsnicii pe

termen lung, se vor întâmpla lucruri şi trebuie să vă puteţi asuma împreună responsabilitatea.

Cu cât am auzit mai multe despre asta, cu atât am devenit mai fascinat de conceptul de echipă. Mi-am dat seama că atunci când experţii au descris căsnicii nefericite, cel mai adesea a fost din cauză că spiritul muncii în echipă a fost umbrit de egoism. Alison Myers, 72 de ani, este căsătorită de cincizeci şi patru de ani. Deşi ţine la soţul ei, relaţia nu a fost niciodată pe deplin fericită. În această etapă a vieţii sale, apreciază compania unui partener, dar după cum a spus ea: „Nu ne-a fost prea uşor”.

Problema centrală în relaţia ei a fost că soţii nu au reuşit să colaboreze ca o echipă. Mi-a povestit:

> El nu a fost niciodată pe aceeaşi lungime de undă cu mine; niciodată. În cazul meu şi al soţului meu a fost o luptă pentru putere. Cine este şeful? Şi nu e bine. Nu puteţi face asta; trebuie să lucraţi împreună. Soţul meu crede că el ar trebui să fie capul familiei, însă eu nu am acceptat niciodată ca el să fie şeful şi nici el să fiu eu. Ar fi trebuit de fapt să ne unim şi să fim şefi amândoi, numai că, până şi în ziua de azi, eu şi soţul meu gândim complet diferit. Ştii tu, dacă eu sunt la volan şi vreau să fac la dreapta, el vrea să fac la stânga.

După un moment de gândire, a oftat şi a încheiat: „Tinerilor din ziua de azi le recomand să facă altfel: lucraţi împreună ca o echipă, deoarece numai aşa poate să meargă o căsnicie”.

Experţii ne oferă ideea de echipă ca pe o metaforă puternică pentru căsnicie. Echipa presupune un obiectiv comun care necesită un efort comun, nu o pereche de indivizi care îşi urmăresc propriile interese şi propria împlinire. Puţine lucruri sunt mai rele decât sentimentul omniprezent de singurătate într-o căsnicie; dacă ambii parteneri vor să reuşească singuri, întreabă experţii, atunci de ce s-au mai căsătorit? Căsnicia în sine, succesul şi fericirea devin în schimb un obiectiv transcendent. Metafora echipei este un cadou deosebit de util din partea vârstnicilor, deoarece recunoaşte individualitatea soţilor – doi oameni separaţi care îşi unesc forţele într-o echipă formată din parteneri pe viaţă.

LECŢIA TREI

Fă-ţi timp

Ce ştiu oamenii în vârstă şi nu ştiu tinerii? Nu, nu mă refer la cine a câştigat World Series în 1954, la cine au fost Lucille Ball sau Bob Hope ori la ce ar putea fi un „telefon cu disc”. Întreb ce ştiu vârstnicii noştri în străfundul sufletului şi cu un grad de certitudine mult mai mare decât persoanele de douăzeci, treizeci sau patruzeci şi ceva de ani. După ce am petrecut zece ani studiind înţelepciunea practică a celor mai în vârstă americani, am aflat că sunt de părere că:

Viaţa este scurtă.

În 30 Lessons for Living, această idee a fost cea mai importantă lecţie pe care au vrut să o transmită vârstnicii: chiar şi o viaţă foarte lungă pare scurtă atunci când ajungi la capăt. Privind în urmă, toţi experţii îţi vor spune că cea mai importantă resursă a ta este timpul – şi dacă nu eşti conştient de acest fapt, rişti să îţi iroseşti timpul preţios. Despre bani ei afirmă că poţi obţine întotdeauna mai mulţi. Timpul irosit, pe de altă parte, a dispărut pentru totdeauna.

Specialiştii din domeniul ştiinţelor sociale au studiat sentimentul acut al unui orizont de timp limitat pe care îl au oamenii începând cu vârsta de 70 de ani. Interesant e că ei descoperă că revelaţia faptului că le-a mai rămas puţin timp pe pământ nu îi deprimă chiar atât de mult pe oameni, ci dimpotrivă, îi ajută să ia decizii mai bune cu privire la felul în care îşi vor petrece zilele rămase. Atunci când ajungem în ultimele decenii de viaţă, avem şanse mai mari să ne concentrăm pe oameni şi activităţi care ne plac cu adevărat, renunţând la anturaje neplăcute şi la responsabilităţi care nu ne aduc nicio satisfacţie. Devenim conştienţi de valoarea inestimabilă a timpului.

Prin urmare, nu va fi o surpriză că, atunci când experţii se gândesc la căsnicie, iau în considerare deciziile privind timpul şi modul în care aleg să şi-l petreacă. În cazul cuplurilor de tineri căsătoriţi, timpul dedicat unul altuia pare foarte limitat, însă din perspectiva vârstnicilor, nu este vorba atât de a avea timp; ci mai degrabă de a vă face timp. Ei afirmă că şi cel mai ocupat cuplu poate alege să îşi facă timp – şi da, chiar în condiţiile în care ambii soţi au cariere şi se ocupă de creşterea copiilor. Pentru a gândi ca un expert, tu şi partenerul tău trebuie să conştientizaţi mult mai bine ideea de timp perceput ca un bun rar şi preţios.

În perioada în care îmi pregăteam interviurile, i-am întrebat pe mai mulţi tineri cât timp petrec în cuplu. Am fost surprins de ceea ce am auzit. Aceste persoane de treizeci şi ceva de ani au spus că îşi petrec aproape tot timpul la muncă sau implicându-se în activităţi cu copiii (a căror gamă este uimitor de vastă). Mulţi au spus că rareori fac ceva împreună (unii nici nu puteau să îşi aducă aminte ultima oară când au ieşit doar ei doi undeva). Vârstnicii spun că acest comportament este o greşeală amarnică în căsnicie – una pe care majoritatea oamenilor o regretă atunci când înaintează în vârstă.

Acest sfat este îndreptat în special către părinţii ai căror copii încă nu au plecat de acasă, deoarece mamele şi taţii ocupaţi sunt adesea principalele victime ale crizei de timp. Iar sfatul lor este cât se poate de clar: indiferent cât de artificial sau forţat pare, trebuie să vă faceţi timp pentru a fi împreună, departe de copii. Departe nu numai din punct de vedere fizic – trebuie să vă impuneţi să fiţi departe din punct de vedere mental de copiii voştri.

Bryant Walker a rezolvat cu succes această problemă în relaţia sa, dar a fost nevoie de un semnal de avertizare real pentru ca el şi soţia lui să se alarmeze din cauza seriozităţii problemei:

> Copiii consumă atât de mult atenţia părinţilor încât, înainte să îşi dea seama, un cuplu nu mai are niciun subiect de discuţie în afară de copii. Am ieşit odată cu soţia mea la cină şi ne-am aşezat la masă, încercând să stăm de vorbă şi despre altceva în

afară de copii şi nu aveam despre ce să discutăm. E o situaţie urâtă şi e foarte uşor să ajungeţi acolo deoarece se consideră că părinţii buni au grijă de copii. Este uşor să ignoraţi lucrurile importante care v-au făcut să vă căsătoriţi.

Sună cunoscut? Bryant, la fel ca mulţi alţi experţi, vede o singură soluţie la această problemă:

> Singura modalitate pe care o cunosc de a combate acest lucru este un efort concertat al cuplului de a-şi face timp pe care să-l petreacă unul cu celălalt făcând lucruri care le plac amândurora, chiar dacă e vorba doar despre o plimbare cu maşina într-o duminică, de o cină la restaurant, o degustare de vin împreună, orice, măcar o dată la câteva săptămâni. Însă pentru asta trebuie să faceţi efortul de a planifica evenimentul – altfel va interveni mereu ceva. Cu alte cuvinte, trebuie să i se acorde importanţă şi să fie încadrat la priorităţi. Fără îndoială că trebuie depuse eforturi în căsnicie atunci când ai copii.

Dacă nu vă faceţi timp, nu vă alocaţi un anumit timp, nu vă planificaţi un anumit timp (alegeţi voi cum vreţi să spuneţi), experţii spun că nu se va întâmpla de la sine. Mulţi vârstnici au folosit o anumită expresie pentru acest timp pe care trebuie să vi-l petreceţi împreună: „seara întâlnirii” – un moment în care să fiţi soţ şi soţie, nu doar mamă şi tată. Deşi eu şi soţia mea nu am folosit aceşti termeni, am recurs totuşi la această idee. Chiar şi atunci când aproape că nu aveam niciun ban, am strâns cureaua şi am economisit pentru a plăti bona două ore ca să stea cu fiica noastră, care era bebeluş, şi pentru o masă la un restaurant mai accesibil. De câteva ori doar ne-am plimbat prin mall. Ne amintim acum că acele „aventuri” ne-au relaxat mai mult decât vacanţele lungi de mai târziu. Odată ce începeţi, vă promit că nu veţi mai reveni niciodată la ce-a fost.

Nu este important ce faceţi. Efortul de a organiza seri cu fast şi cu semnificaţie este probabil o reţetă pentru dezastru. Judy Reeves, 81 de ani, şi soţul ei, Greg, 83 de ani, au stabilit următoarea regulă după naşterea primului lor copil:

> Mulţi prieteni de-ai noştri au învăţat de la noi o lecţie foarte importantă. În fiecare seară de miercuri, ani de zile, am chemat bona, aşa că fiecare seară de miercuri era seara noastră de

întâlnire. Au fost vremuri, pe la începutul relaţiei, când duceam la reciclat sticle goale şi cu puţinii bani obţinuţi mergeam la McDonald’s să mâncăm un hamburger. Dar era momentul nostru. Şi era momentul nostru departe de copii, când puteam să stăm de vorbă şi să fim singuri, doar noi doi. Era momentul în care reuşeam să comunicăm. Cât de important a fost!

Ideea este să vă hotărâţi asupra unui program regulat şi să îl respectaţi. Şi ţineţi minte: majoritatea experţilor au avut la început o situaţie financiară mai proastă decât probabil că aveţi voi. Au respectat regula serii de întâlnire cu bani puţini sau deloc. Poate fi ceva foarte simplu ca o plimbare scurtă cu maşina sau chiar – la nevoie – să staţi acasă, după cum mi-a povestit Lorena Riley, 72 de ani:

Ceva la care am ţinut mereu: ne-am făcut întotdeauna timp pentru noi. În anii în care nu ne mergea aşa de bine, locuiam în Buffalo şi mergeam la cascada Niagara care se află la o distanţă de 20 de minute de casă. Sau organizam seara de întâlnire chiar la noi acasă. Îi culcam devreme pe copii, luam cina, petreceam seara împreună şi îi certam pe copii dacă scoteau capul pe uşă – glumesc! Însă trebuiau să stea în pat şi să doarmă. Cu alte cuvinte, am făcut o prioritate din timpul petrecut împreună. Întotdeauna.

Nu doar părinţii nu reuşesc însă să petreacă timp împreună. În societatea contemporană, atenţia ne este solicitată foarte mult şi în permanenţă. „Să vă faceţi timp” unul pentru celălalt pare un lucru uşor, dar cum rămâne cu acele perioade dificile din viaţa unui cuplu în care munca şi evenimentele solicitante îi fac pe ambii parteneri să fie extrem de stresaţi? Mona Underwood, 77 de ani, a trecut printr-o asemenea situaţie. Ea şi soţul ei, Mack, s-au confruntat cu o „grămadă” de evenimente stresante de-a lungul a şase luni:

A existat un moment în căsnicia noastră în care ni s-au întâmplat o mulţime de lucruri rele dintr-odată. Tatăl meu era pe moarte, bolnav de cancer; cea mai bună prietenă a mea era şi ea pe moarte, bolnavă de cancer; fiica verişoarei mele a fost omorâtă. Pe lângă toate astea, era un moment de vârf în cariera lui Mack. A fost un fel de „supraîncărcare a sistemului” pentru noi.

Mona a subliniat că exact în acest gen de situaţie este cel mai necesar să ne facem timp. O piedică, mi-a spus Mona, este aceea că oamenii au o abordare prea pompoasă atunci când se gândesc să îşi facă timp unul pentru celălalt, simţind că trebuie să planifice un eveniment major. Ar trebui mai degrabă să „gândiţi la scară mică", creându-vă o mică evadare din gândurile concentrate pe greutăţile vieţii:

> Atunci când totul pare o harababură, petreceţi chiar şi puţin timp împreună, departe de treburile casnice, departe de profesiile voastre şi de modul în care vă câştigaţi existenţa. Făceţi-vă timp doar să fiţi împreună, să faceţi ceva distractiv – nu ştiu – ieşiţi şi beţi o cafea şi staţi de vorbă, mergeţi la plimbare, priviţi păsările – faceţi ceva împreună departe de muncă, fie şi numai pentru o oră sau două. Aprindeţi poate nişte lumânări după ce s-au culcat copiii şi stabiliţi să nu vorbiţi despre muncă şi alte probleme, făceţi-vă comozi şi luaţi-vă în braţe. Este foarte important să vă faceţi timp pentru voi, ca cuplu.

Pentru a vă face timp, fiţi creativi. Dacă banii pentru bonă sunt o problemă, experţii recomandă să găsiţi un cuplu cu care să puteţi face schimb de servicii, astfel încât să vă puteţi petrece un timp departe de copii. Încă o dată, asiguraţi-vă că transformaţi acel timp într-un eveniment programat regulat, urmând principiul că dacă trebuie să stabiliţi o dată în fiecare săptămână, probabil nu o veţi face. Şi nu uitaţi de bunici. Cecilia Fowler le recomandă cuplurilor tinere să profite la maximum de părinţi.

> Copiii mei şi-au adus copiii ca să am grijă de ei de când erau bebeluşi şi până pe la zece ani. Şi sunt foarte apropiată de ei acum. Aşa că nu vă menajaţi bunicii! Majoritatea bunicilor îşi doresc o relaţie apropiată cu nepoţii lor, însă pentru a ajunge la ea, trebuie să îşi petreacă un anumit timp împreună. Toată lumea are de câştigat. Lăsaţi copiii la bunica şi chiar să rămână peste noapte. Este o metodă bună pentru a avea parte de seara întâlnirii!

Mai am o recomandare din partea experţilor pentru modul în care să vă faceţi timp de distracţie, de activităţi comune şi de

plăcere în relaţia voastră, însă daţi-mi voie să vă avertizez: va fi un subiect controversat. Presupun că unii cititori vor spune: „Imposibil!” sau chiar: „Ai înnebunit!”. Ai putea crede că acest sfat este demodat, însă nu uita: atunci când ai ales cartea aceasta, unul dintre motive a fost ca perspectiva ta asupra lumii să îţi fie contestată de oameni care au trăit cu totul altfel. Aşa că rămâi deschis atunci când îţi dau acest sfat esenţial pentru a reuşi să petreceţi mai mult timp împreună:

Deconectează-te de la dispozitivele electronice atunci când nu eşti la muncă.

Potrivit experţilor, să stai conectat tot timpul pe laptop, tabletă sau smartphone este o formă de nebunie. Afirmă că mulţi oameni fac asta doar pentru că tehnologia le este disponibilă, nu pentru că trebuie cu adevărat să continue să muncească după ce ajung acasă (nu uita – acela este refugiul tău). Şi se exprimă unanim în această privinţă – inclusiv oamenii foarte realizaţi, care au lucrat în poziţii de conducere. După cum a afirmat Darrin Carter, 77 de ani, cu un aer conspirativ, de parcă l-ar fi auzit cineva: „Cu toţii gândim aşa, noi vârstnicii”. Şi mi-a explicat:

> Văd astăzi atâţia oameni, vin acasă după ce au muncit toată ziua şi apoi se aşază la computer şi muncesc jumătate din noapte. Păi, e un stres enorm asupra unei căsnicii. Deci ei muncesc de fapt 14 ore pe zi, nu 8, ceea ce noi nu făceam, bineînţeles, pentru că noi nu ne duceam acasă cu un telefon în buzunar. Chiar dacă ar fi vrut, şefii noştri nici nu puteau să dea de noi în cele mai multe cazuri. Telefoanele mobile au încărcat cu un stres enorm căsniciile oamenilor, deoarece oricine poate fi contactat instantaneu.

> Cunosc atât de mulţi oameni care muncesc toată ziua şi jumătate din noapte şi mă gândesc: „Ooo, săracii, e îngrozitor. Eşti nevoit să faci asta?”. Vorbeşti cu oamenii şi îţi spun: „Avem termene-limită strânse. Trebuie să terminăm”. Păi, este un stres enorm asupra familiei. Cel mai rău lucru care s-a întâmplat este că beneficiem de prea multă comunicare. Distruge realmente pe toată lumea şi face mult rău căsniciilor. Cu toţii gândim astfel,

noi vârstnicii, că aceste comunicaţii instantanee vor dăuna mult căsniciilor.

Experţii recunosc că nu este posibil să creezi o separare perfectă de conexiunea electronică cu locul de muncă. Trăim într-o epocă în care tehnologia ne-a dat posibilitatea să lucrăm oricând (tot timpul) şi oriunde. Omniprezenţa laptop-ului, tabletei şi smartphone-ului creează pretenţia să fim permanent la dispoziţia oricui – şi adesea în detrimentul timpului petrecut cu partenerul. Însă chiar dacă aşa stau lucrurile, asta nu înseamnă că este bine sau că este un mod de viaţă bun.

Tocmai de aceea trebuie să îi asculţi pe experţi în această problemă. Ceea ce ţie ţi se pare o realitate învechită este de fapt extrem de recentă. Chiar şi cu douăzeci de ani în urmă, conexiunile electronice nu erau chiar atât de perfecte încât toată lumea să se simtă obligată să muncească serile şi în weekenduri. Nu mă înţelege greşit: experţii au muncit mult – foarte mult, dar ascultând ce spun din experienţa lor, ai putea fi convins că merită să menţii o barieră fermă între solicitările comunicării digitale şi viaţa de familie. Experimentează weekendurile „fără wireless” sau (dacă eşti într-adevăr dependent) o seară sau două. Închide-ţi telefonul în seara întâlnirii şi nu mai aduce munca în pat. Din punctul de vedere al experţilor, atunci când ajungi la capătul călătoriei care este căsnicia şi priveşti lung înapoi, probabil că nu vei spune: „De-aş fi petrecut mai mult timp pe internet...”.

LECŢIA PATRU

Distraţi-vă

Soţia mea şi cu mine am evitat cândva o ceartă uriaşă. Călătoream cu avionul în cealaltă parte a ţării împreună cu fiica noastră de şase luni. Ne-am instalat pe locurile noastre, avionul a decolat şi totul era bine. Îmi ţineam fiica în braţe şi începusem

să picotesc când, deodată, parcă a explodat, ca să zic aşa. Nu ştiu dacă a fost vorba despre răul de mişcare, o problemă la stomac sau ce-o fi fost, dar, dacă mănânci acum, mai bine pune cartea deoparte. A reuşit o performanţă uluitoare pentru un copil atât de mic: a început să împroaşte simultan cu vomă şi cu diaree explozivă. Şi pentru ca lucrurile să fie şi mai rele, nu îi pusesem scutecul bine, aşa că nu îşi făcea treaba cum trebuie.

Totul a aterizat pe mine. Am luat-o pe fiica mea, care devenise un ghemotoc ud leoarcă, şi i-am aruncat-o la propriu soţiei mele pe jumătate adormite, strigând „Bleah”, „Ce scârbos” şi altele asemenea. M-am dus direct la toaletă, unde m-am curăţat. Când m-am întors la locul meu, i-am găsit pe vecinii de scaun uitându-se chiorâş la noi şi pe fiica mea înfăşurată într-o pătură pe care o adusese însoţitoarea de zbor. Nici nu m-am aşezat bine că am şi întâlnit privirea de gheaţă a soţiei mele şi mi-am dat seama atunci că ne aflam în pragul unei vacanţe distruse integral. Şi apoi...

Amândoi am început să râdem în hohote. Nu ne mai puteam opri. Şocul, ruşinea, mirosul, privirea de dezgust voalat de pe chipurile pasagerilor din apropiere – toate păreau caraghioase. Probabil au crezut că suntem nebuni, dar a devenit o poveste extraordinar de amuzantă după ce au trecut mai mulţi ani – iar vacanţa a fost spectaculoasă. M-am gândit la această experienţă atunci când i-am auzit pe experţi oferind următoarea modalitate de a aborda lucrurile în căsnicie: Distraţi-vă.

O atitudine de bună dispoziţie – să ne relaxăm, să recurgem la umor, să iertăm cu uşurinţă – distruge de minune stresul. Uneori, o apăsare insuportabilă poate prelua controlul unei căsnicii. Pentru mulţi dintre vârstnicii ale căror căsnicii s-au destrămat, a existat adesea un moment în care unul dintre parteneri s-a uitat dintr-odată în jur şi a întrebat: „Cum de a ajuns relaţia noastră atât de distantă şi de serioasă? Unde a dispărut distracţia?”. În căsniciile îndelungate, problemele simple pot deveni extrem de încărcate emoţional; o mică neînţelegere este văzută ca un simbol al unui eşec catastrofal sau o grijă care nu îţi dă pace pătrunde în fiecare colţişor al

relaţiei. Nimic nu este ignorat şi totul este luat în serios, cumpănit şi analizat.

Cum vă puteţi îndrepta către o relaţie mai lejeră şi mai relaxată? Experţii oferă trei recomandări excelente, deduse din perspectiva pe termen lung asupra a ceea ce este important în viaţa de familie.

Pune-ţi întrebarea: Merită oare?

Am început această carte cu următoarea afirmaţie: Sunt anumite lucruri pe care oamenii cei mai în vârstă dintre noi le cunosc, iar noi ceilalţi nu le cunoaştem. Procesul înaintării în vârstă aduce informaţii esenţiale despre cum să trăim mai uşor în lume şi cu alţi oameni. Perspectiva transformată asupra lumii care vine odată cu timpul este cunoscută sub diverse nume, cum ar fi seninătate sau detaşare. Unul dintre secretele gândirii de expert este acesta: Atunci când sunt privite din poziţia a opt sau mai multe decenii de viaţă, majoritatea lucrurilor pentru care se ceartă partenerii între ei nu merită. În cazul în care compari acea neînţelegere cu iubirea pentru partenerul tău şi cu dorinţa de a menţine o atmosferă pozitivă, este logic să te relaxezi şi să o dai uitării.

Bineînţeles că nişte conflicte profunde şi importante sau o trădare îngrozitoare pot lovi în inima unei căsnicii la orice vârstă, dar experţii observă că în jur de 90% dintre certurile noastre sunt, ca să citez celebra expresie din Seinfeld, „despre nimic”. Sunt consecinţe ale enervării, stresului sau diferenţelor de opinie în care nimeni nu are de fapt dreptate sau nu greşeşte în mod evident. Nu aşteptaţi până când ajungeţi la vârsta lor, ci faceţi ceva chiar acum. Întrebaţi-vă înainte să cădeţi pradă unei certe matrimoniale: Merită cu adevărat?

Interviurile mele au revelat faptul că motivul unei certe rareori merită energia, tulburarea şi sentimentele negative care rezultă de aici. De exemplu, Joe Thornton, 69 de ani, şi-a descris experienţa astfel:

> Am să vă dau un exemplu. A trebuit să mergem recent undeva cu avionul şi soţiei mele i-a căzut portofelul între scaunele din maşină. Am ajuns până la punctul de control, iar ea

nu avea cartea de identitate. A trebuit să ieşim din rând, să prindem autobuzul şi să ne întoarcem la maşina aflată în parcare. Am găsit portofelul şi ne-am întors în aeroport, dar am avut la dispoziţie exact zece minute ca să ne urcăm în avion.

Ei bine, a fost stresant. Ştii, aş fi putut să mă înfurii şi să ţip la ea, iar ea ar fi putut să ţipe la mine şi totul s-ar fi putut transforma într-o problemă majoră – dar de ce? Prin urmare, pierdem avionul, asta e, nu e mare lucru. Îţi dai seama că te costă câţiva dolari ca să schimbi zborul, dar merită să distrugi o căsnicie? Nu. Trebuie doar să vorbiţi şi câteodată să laşi tu de la tine, câteodată să lase ea. O faceţi împreună.

În cazul lui Lowell Lambert, 72 de ani, realizarea acestui adevăr a venit prin intermediul activităţii de grădinărit, de obicei liniştită:

Recent, soţia mea a început să cureţe pomii de lângă casă de uscături şi a tăiat câteva chestii la care eu ţineam. Aşa că m-am dus la ea şi i-am spus că nu mai vreau să taie nimic până când nu mă întreabă pe mine. Nu a fost foarte bine. A plâns şi a spus că am tendinţa să o controlez prea mult. Eram gata să mă înfurii, dar după aceea m-am întrebat: „Ce este mai important în viaţa mea: pomii aceia sau căsnicia?”. Mi-a luat cam douăzeci de minute să mă gândesc la asta şi apoi a devenit evident că nu era mare lucru. Am lăsat-o baltă deoarece căsnicia noastră este de departe mai importantă.

Aşa că fă un pas uriaş în spate înainte să te răsteşti la partenerul tău. Această întrebare simplă – Merită? – te poate scuti pe tine şi pe partenerul tău de multe ceasuri lungi de certuri inutile. În loc să vă afundaţi într-o ceartă care se tot repetă, abordaţi problema ivită cu mai multă lejeritate. O metodă dovedită în timp vă poate ajuta. Întreabă-te: „Va conta câştigarea acestei lupte pentru mine atunci când vom avea 80 de ani?”. Potrivit experţilor, răspunsul este un „nu” răsunător.

Simţul umorului este util

O altă componentă a bunei dispoziţii este utilizarea pozitivă a umorului în relaţie. Cuplurile căsătorite de foarte mult timp s-au descris adesea ca râzând împreună de-a lungul anilor. La fel ca

în exemplul meu de la început, multe incidente potenţial stresante pot fi considerate amuzante, iar glumele despre ele au câteodată proprietăţi aproape magice de a reechilibra un cuplu care nu se mai înţelege.

Jordan Sherman, căsătorit de şaizeci şi şase de ani, mi-a spus:

> Avem noroc că ne merge bine din multe puncte de vedere, iar simţul nostru al umorului a jucat un rol important. Râdem aproape din orice. Încerc să transform totul într-o glumă, iar ea râde pe săturate. Simţul umorului este util în soluţionarea unui conflict. Dacă mă gândesc la ceva despre care ştiu că este ridicol pentru cearta pe care o purtăm, dar este amuzant, ea va râde şi lucrurile se vor calma.

Delores Neal şi soţul ei, Dave, formează un cuplu plin de energie, activ şi care se bucură de viaţă la nouăzeci şi ceva de ani. Au descoperit devreme că simţul umorului este util pentru a păstra relaţia veselă şi amuzantă. Ea mi-a povestit:

> Putem să râdem unul de celălalt. Am putut să râdem mereu, chiar şi în prezent. El este glumeţ, ceea ce a ajutat mult. Aşa că face multe lucruri amuzante, iar cei doi fii ai mei sunt şi ei glumeţi. Aşadar i-am avut pe toţi trei împotriva mea – până când au apărut nurorile şi atunci mi-am întărit forţele! Oricum, are un simţ al umorului minunat.

Vreau acum să îţi imaginezi următorul scenariu. Iată un cuplu în care ambii soţi au 93 de ani şi locuiesc într-un apartament dintr-un cămin de bătrâni. El a suferit un infarct sau două, iar ea are nişte probleme cu vederea. Amândoi au recunoscut că sunt, ei bine, foarte bătrâni. Şi ce fel de lucruri fac? Chestii precum:

> De exemplu, Dave m-a făcut să râd în hohote ieri-dimineaţă. Eu mă trezesc înaintea lui cam cu o jumătate de oră şi stau în bucătărie la cafea. Aşa că el s-a trezit şi a bătut la uşa dormitorului. Nu puteam să îl văd pentru că uşa era închisă. Ei bine, am crezut că e cineva la uşa de la intrare. Şi am zis: „Intră!”. Şi nu a intrat nimeni. El a bătut iar. Şi m-am gândit, prin urmare, că poate este cineva care nu ne cunoaşte. Aşa că mă ridic şi pornesc spre uşă şi atunci el scoate capul din dormitor şi

strigă: „Te-am păcălit!”. Asta tocmai s-a întâmplat săptămâna aceasta!

Buna dispoziţie şi râsul, potrivit experţilor, ar trebui să dureze toată viaţa.

Fă ceva neaşteptat

O parte a apăsării din căsnicie, spun vârstnicii, vine din caracterul previzibil. Viaţa împreună capătă o rutină, care, deşi aduce linişte câteodată, poate deveni şi plictisitoare. Aşa că pentru a păstra o relaţie interesantă timp de peste şaizeci sau şaptezeci de ani, experţii oferă un alt sfat: Din când în când, fă ceva neaşteptat. Asta mi-a spus Lindsey Nelson, 86 de ani: „Cred că ratezi dacă nu faci ceva diferit din când în când. Ştii tu, să nu fie mereu vechea poveste!”.

Modelul meu de urmat preferat în această problemă este Margo Stiles, 76 de ani, a cărei căsnicie plină de pasiune cu Pierre se bazează pe elementul surprizei. Simţul ei al aventurii a început atunci când erau tineri şi aveau copii mici acasă. Temându-se ca lucrurile să nu îşi piardă prospeţimea, iată ce mi-a spus ea că făcea:

> Aveam o vecină de care eram foarte apropiată. Într-o zi i-am zis: „Pierre vine acasă pe la patru după-amiaza. Pot să trimit copiii la tine?”. La care ea a zis: „Sigur!”. Aşadar, copiii s-au dus la ea. Pierre a venit acasă de la muncă şi a deschis uşa, iar eu stăteam întinsă pe podea, înfăşurată în folie alimentară, legată cu o fundă mare. S-a distrat de minune desfăcând folia alimentară. Şi am râs de asta ani de zile.

Pe măsură ce au îmbătrânit, Margo a continuat să îşi bazeze viaţa romantică pe un principiu:

> Spontaneitatea! Am citit odată, demult, că atunci când soţul tău vine acasă de la muncă, nu trebuie să ştie niciodată ce va găsi de partea cealaltă a uşii. Şi asta fac. Câteodată, când Pierre pleacă, îl va aştepta un lucru caraghios la întoarcere. Aşa că abia aşteaptă. De la episodul cu folia alimentară, glumeşte: „Dau o tură cu maşina prin cartier doar ca să mă entuziasmez pentru ce voi găsi în spatele uşii când mă întorc”.

Cecilia Fowler a descoperit secretul atunci când s-a recăsătorit. Ea a remarcat: „Într-o căsnicie, atunci când lucrurile devin foarte serioase şi nu mai există bucurie, entuziasm, aventură – păi, ce mai rămâne în afară de atmosfera mohorâtă? Trebuie să găsiţi o cale de a vă bucura în căsnicia voastră”. Apoi a ezitat, nefiind sigură dacă să continue şi apoi a râs:

> Ei bine, am un exemplu, dar mi-e frică să vi-l spun! Într-o zi, soţul meu şi cu mine am mers în Boston să luăm ceva. Am crezut că îl voi păcăli, aşa că m-am îmbrăcat doar cu un trenci! A descoperit asta pentru că am rămas fără el pe drum! Vă spun, şi acum râdem de ce s-a întâmplat! A fost doar un lucru caraghios, dar a menţinut atmosfera interesantă. A păstrat lucrurile pline de viaţă şi a făcut şi el din astea – chestii caraghioase pe care le fac copiii, ştii? Şi pentru că eram bătrâni şi ar fi trebuit să ne comportăm mai matur, a fost şi mai amuzant, îţi dai seama. A fost caraghios.

Acest spirit de joacă aventuros a caracterizat căsniciile vârstnicilor care au avut relaţii pline de pasiune până în anii din urmă. Pentru a păstra lucrurile interesante, ei îţi recomandă să îţi găseşti propriile modalităţi de a-ţi surprinde partenerul, luându-l pe neaşteptate. Secretul modului de a gândi al experţilor presupune să dai uitării unele dintre problemele apăsătoare, introducând umor şi spontaneitate şi lăsând buna dispoziţie şi libertatea să intre în relaţie.

LECŢIA CINCI

Acceptă-ţi partenerul aşa cum este

Deşi cred că avem multe de învăţat de la cei căsătoriţi de mult timp care sunt fericiţi, sunt şi extrem de conştient că o parte din înţelepciunea pe care o dobândim pe parcursul vieţii vine din lucrurile care nu au ieşit aşa cum trebuie. Prin urmare am

căutat – pe lângă cuplurile fericite şi vesele – vârstnici care s-au confruntat şi cu latura întunecată a relaţiilor. Am fost norocos să găsesc mai mulţi mentori care au simţit pe propria piele greşelile pe care le fac tinerii şi consecinţele lor. În statul New York există un program încurajator, care sprijină un grup de vârstnici admirabili – şi adesea extrem de stresaţi: bunici care cresc nepoţi. Aceşti experţi mi-au împărtăşit cu generozitate din înţelepciunea lor bazată pe experienţe familiale adesea dureroase.

Au avut un singur lucru în comun: un copil care a luat o decizie proastă în privinţa unui partener şi a avut de suferit în urma unei relaţii dezastruoase. Situaţia s-a deteriorat în asemenea măsură încât părintele (cel mai adesea mama) a rămas cu un copil de care nu putea să aibă grijă. În multe cazuri, partenerul a abandonat familia. Şi astfel au intervenit bunicii, nimerind într-o situaţie instabilă (şi câteodată chiar periculoasă).

Am băut împreună o cafea şi am mâncat nişte fursecuri la o masă pliantă dintr-o agenţie comunitară locală. Grupul a fost alcătuit din bunici cu vârste cuprinse între şaizeci şi ceva de ani şi până aproape de nouăzeci de ani, reprezentând diversitatea economică şi rasială a zonei. Întâlnirea a fost interesantă, plină de informaţii, râsete, lacrimi şi o discuţie foarte animată, dar a existat un moment în timpul acestei şedinţe când lucrurile au devenit deosebit de însufleţite. În acest punct al transcrierii înregistrării, sărmanul om care s-a ocupat de ea a scris cu litere mari şi îngroşate: TOATĂ LUMEA VORBEŞTE ÎN ACELAŞI TIMP.

Ce i-a determinat pe membrii grupului să vorbească unii peste alţii pentru a exprima cea mai mare greşeală pe care o fac oamenii în alegerea unui partener?

Dă-mi voie să-ţi prezint un fragment din conversaţie:

Intervievatorul: Cum pot evita oamenii să aibă regrete majore legate de alegerea unui partener?

Respondentul nr. 1: Nu intra într-o căsnicie sau într-o relaţie serioasă crezând că vei schimba cealaltă persoană.

Respondentul nr. 2: Cred că stă în natura umană să vrei să schimbi pe cineva, dar dacă vreau să te schimb, de fapt ce m-a făcut să te plac? Nu se va schimba nimeni pentru că celălalt vrea asta.

Alţi respondenţi în acelaşi timp:

Foarte adevărat!

Cred că este într-adevăr aşa!

Absolut!

Pfiu! Ei bine, am înţeles mesajul. Deoarece viaţa le-a fost dată peste cap de alegerile îndoielnice ale copiilor lor, aceşti vârstnici au vrut ca eu să scriu o lecţie cu litere mari şi îngroşate:

Nu mai încerca să îţi schimbi partenerul.

Şi nu au fost singurii. Aproape toţi vârstnicii pe care i-am intervievat au lansat această avertizare: este o greşeală îngrozitoare să te căsătoreşti pornind de la ideea că poţi să-ţi faci partenerul să se schimbe. Acest punct de vedere a fost la fel de puternic în toate grupurile: afro-americani, latino-americani şi populaţia albă; cupluri de persoane de acelaşi sex şi heterosexuale; oameni avuţi sau cu dificultăţi economice; de şaizeci şi ceva de ani şi centenari. Să îţi tratezi partenerul ca pe un proiect reprezintă o reţetă pentru eşec.

Cu toate acestea, multe persoane cred că pot schimba comportamentele problematice ale partenerului, trăsăturile enervante, alegerile în materie de prieteni şi chiar legăturile cu familia. Majoritatea vârstnicilor au făcut ei înşişi greşeala şi au văzut-o la copiii şi nepoţii lor. Unii dintre ei chiar au sugerat că poate face parte din „natura umană” – o convingere înnăscută în capacitatea de a ne schimba partenerii care contravine realităţii obiective.

Cel mai impresionant este cât de lipsiţi de echivoc sunt experţii în privinţa acestui adevăr legat de iubire şi căsnicie. Iată câteva răspunsuri tipice:

Darren Freeman crede că ideea este pur şi simplu ridicolă:

> Să schimbi pe cineva după căsătorie? Nu se întâmplă niciodată. S-ar putea ca bărbatul să nu îşi adune hainele de pe

jos; s-ar putea să nu pună la loc dopul de la pasta de dinţi; s-ar putea să râgâie mult sau să tragă vânturi ori să aibă alte obiceiuri proaste. Trebuie doar să mergi înainte şi să accepţi persoana aşa cum este. Unor femei nu le place să gătească, alte femei gătesc bine, altele gătesc prost; unele femei se pricep de minune să păstreze curăţenia în casă, altor femei nu le pasă de asta; unor femei le place să arate întotdeauna bine şi altele nu pun accent pe asta. Şi toate acestea sunt valabile şi pentru bărbaţi. Nu încerca să obligi pe cineva să accepte ceea ce îţi place sau nu îţi place ţie, deoarece în cazul tuturor lucrurilor care te enervează poţi fie să le accepţi, fie să cauţi pe altcineva.

Lan Tung spune că ea şi soţul ei au dat adesea acest sfat:

Nu încerca niciodată să schimbi oamenii. Trebuie să-ţi accepţi şi să nu încerci să-ţi schimbi perechea. Nimeni nu este sută la sută perfect. Trebuie să îţi spui de la început, ei bine, dacă are câteva kilograme în plus, este în regulă, am mai mult de iubit la ea. Nu îţi spune că după ce va fi a mea voi putea să o pun la dietă.

Brian Devries, 71 de ani, a avut două relaţii fericite. După ce a murit cel care îi era partener de douăzeci de ani, Brian l-a cunoscut pe Graham; sunt împreună de cincisprezece ani şi s-au căsătorit acum doi ani. Brian a învăţat că secretul unei relaţii reuşite este să renunţi la aşteptările conform cărora poţi să îţi schimbi partenerul:

Ceea ce vezi este ceea ce primeşti. Şi chiar după cincisprezece sau cincizeci de ani, tot la fel va fi. Poate că-l cicăleşti şi acum pe celălalt din cauza aceluiaşi lucru, dar sigur nu ai reuşit să-l schimbi. E drept că poate obişnuieşti să faci un lucru într-un anume fel şi să îţi dai seama că soţului tău nu prea îi place, şi să nu-l mai faci aşa, dar nu îţi schimbi convingerea în privinţa acelui lucru – şi nici el. Să nu crezi că poţi schimba pe cineva. Nu merge.

Ceea ce mi s-a părut remarcabil la această lecţie este că experţii nu îţi lasă loc de întors – nu spune nimeni „dar pe de altă parte...”. La fel de frapant este şi limbajul neobişnuit de sugestiv prin care experţii susţin acest sfat. Foarte rar se exprimă la fel de răspicat, aşa cum a făcut-o, de exemplu,

Lonnie Curtis, 71 de ani, ale cărui răspunsuri au fost în rest destul de moderate:

> Ţine minte că nu vei schimba persoana cu care te căsătoreşti. În cazul în care crezi că deşi nu este chiar pe aceeaşi lungime de undă cu tine, îl vei schimba, eşti un neghiob.

Cu greu poţi înţelege greşit această afirmaţie! Există un sentiment de frustrare printre vârstnici din cauza faptului că tinerii nu sunt dispuşi să accepte această realitate fundamentală a căsniciei. Destul de mulţi dintre ei au oferit acest sfat membrilor familiei şi prietenilor, doar pentru a le fi respins. De vină ar putea fi cultura noastră optimistă, care ne spune că putem face totul singuri, iar casa, dieta, corpul nostru pot deveni un „proiect" la care să lucrăm. Mai este şi ideea pe care unii au denumit-o „triumful speranţei asupra experienţei". Suntem atât de îndrăgostiţi sau de disperaţi să ne aşezăm la casa noastră încât ne amăgim cu falsa speranţă că ne putem schimba partenerul şi că el ar putea să devină altcineva.

Pentru a-i ajuta pe tineri să lupte cu un mod de gândire greşit şi periculos, asemenea lui David Letterman, îţi ofer o listă a unor presupuneri greşite pe care le-au menţionat experţii: Top 10 lucruri pe care ţi le spui despre partenerul tău şi care nu se vor înfăptui (Pronumele masculine şi feminine sunt folosite aleatoriu – aceste sfaturi sunt valabile pentru ambele sexe!)

> Nu va mai bea la fel de mult după ce ne vom căsători.
>
> Doar crede că nu vrea copii, dar asta se va schimba.
>
> Voi face un buget ca să nu mai poată face datorii pe cardul de credit.
>
> Îl voi pune la dietă şi îl voi trimite la sală ca să dea jos burta.
>
> Nu îi place familia mea acum, dar o va îndrăgi.
>
> După ce o să avem un copil, se va simţi obligat să se ducă şi să îşi găsească o slujbă bună.

Va deveni mai comunicativ şi mai deschis în privinţa sentimentelor sale după ce vor trece câţiva ani de la căsătorie.

Mă deranjează că acum este neglijent, dar mă voi obişnui.

M-a lovit atunci pentru că era stresat – nu se va mai întâmpla.

Vârstnicii vor să respingi acest mod de gândire şi să te opreşti de fiecare dată când vezi că îţi spui: „Nu îmi place lucrul X la John/Jane, dar o să îl/o fac să se schimbe”. Îţi spun răspicat că o asemenea gândire este, după cum se exprimă ei, „prostească” sau „stupidă”.

Ai putea obiecta deja: „Dar persoanele căsătorite se schimbă, de fapt, nu?”, iar experţii confirmă: „Da, se schimbă, bineînţeles”. Este important să ne fie clar că problema nu este dacă o persoană se poate schimba în căsnicie. Ideea este mai degrabă că tu nu îţi poţi schimba partenerul. Perechea ta trebuie în schimb să vrea să facă schimbarea şi să o ducă independent la îndeplinire. Ai putea să îţi susţii partenerul în încercarea de a face o schimbare şi aţi putea să vă schimbaţi împreună (de exemplu, amândoi treceţi la dietă pentru a vă susţine unul pe celălalt), dar ideea că poţi să îţi împingi partenerul în direcţia pe care tu ai ales-o este greşită.

Edwina Grant, 66 de ani, a trecut prin această experienţă cu soţul ei care nu comunica deloc, dar s-a mai deschis un pic, treptat, pe parcursul căsniciei.

Eu vorbesc, dar el nu vorbeşte. Aşa că atunci când se supără pe mine, se supără pe toată lumea, pe mine şi pe copii şi nu mai vorbeşte cu nimeni; aşa este firea lui. Şi cred că nu prea poţi să faci pe cineva să se schimbe din acest punct de vedere. Asta este personalitatea lui şi aşa este el.

Însă Edwina şi-a încurajat soţul să vorbească despre ceea ce simte. În loc să insiste să îl schimbe, a reuşit să înceapă o discuţie care l-a făcut să vrea să se schimbe:

Ajungi să cunoşti o persoană şi modul în care va reacţiona ea. Odată ce ştii asta, vorbeşti cu ea şi încerci să abordezi raţional lucrurile. După aceea ajunge să se gândească: „Ştii ce, poate chiar trebuie să fac toate aceste lucruri despre care am vorbit”.

Pe urmă, se mai gândeşte un timp şi după aceea vrea să facă schimbarea.

Tina Hubbard, 77 de ani, a exprimat minunat această idee. Căsătorită de cincizeci şi doi de ani, Tina şi soţul ei, Steve, 78 de ani, au reflectat mult la căsnicia lor, schimbând direcţia şi aducând ajustări relaţiei atunci când a fost nevoie. Steve este pastor şi a învăţat multe consiliind cupluri aflate înainte şi după căsătorie. Pentru Tina şi Steve, problema este aceea de a accepta schimbarea şi de contribuţia partenerului la înfăptuirea ei:

> Secretul este să accepţi cealaltă persoană şi să încerci conştient să scoţi ce e mai bun din ea. Înseamnă să o ajuţi să îşi dezvolte înzestrările – nu înzestrările pe care ai vrea tu să le aibă, ci înzestrările sale native, dezvoltate parţial, abilităţile sale native dezvoltate parţial şi să o încurajezi să devină persoana unică pe care a creat-o Dumnezeu, nu să încerci să o transformi în robotul tău personal. Poţi să îi cultivi talentele scoţând la lumină ce e mai bun din ea şi ajutând-o să evolueze.

În cele din urmă, este un aspect pozitiv să rezişti în faţa dorinţei de a-ţi schimba partenerul, nu numai pentru că nu va funcţiona aproape niciodată, ci şi pentru că îţi dă voie să te relaxezi. Acceptarea poate să aducă un sentiment de pace în relaţie, care îţi permite, după cum a spus Tina, să nu cauţi probleme de rezolvat, ci înzestrările nedezvoltate ale partenerului tău.

Niciun expert nu s-a exprimat mai bine decât Yvette Mills, 66 de ani. Căsnicia ei nu a fost una perfectă, dar a deprins din ea înţelepciunea de a-şi accepta partenerul în loc să facă încercări inutile de a-l controla.

> Respectă persoana cu care eşti căsătorit. Nu ai cum să schimbi oamenii în toată firea. Iubiţi-vă necondiţionat unul pe celălalt. Nu ai ţine strâns o pasăre de gât dacă nu ai vrea să îi faci rău. Întinzi mâna ca pasărea să zboare şi să se întoarcă după cum vrea ea. Aşa cred eu că trebuie să te porţi în relaţiile pe care le ai. Respectaţi-vă, stimaţi-vă, aveţi încredere unul în altul. Celălalt se poate schimba; numai că nu îl poţi obliga tu. Nu

ştim cum să reparăm oameni şi nu putem să facem asta. Oamenii se repară singuri.

ULTIMA LECŢIE

Pentru tot restul vieţii

Din motive pe care nu le pot explica în totalitate, soţia mea şi cu mine am început să alergăm la maraton pe la cincizeci şi ceva de ani. Poate că a fost pentru a combate criza vârstei de mijloc sau – chiar mai plauzibil – pentru că alergarea pe distanţe lungi îmi permite să mănânc cât de mult vreau. Ne place această activitate, deşi ne aflăm de obicei la coada grupului, împreună cu cei îmbrăcaţi în clovni, cei care împing cărucioare de copii ori sar coarda 42 km.

Un lucru pe care l-am observat la maraton este că timpul pare să stea pe loc atunci când alergi. Se aude pistolul care dă semnalul de început al cursei... apoi se întâmplă ceva care îţi lasă senzaţia unei clipe lungi, în care ţi se taie răsuflarea şi nu te simţi bine... şi după aceea vine linia de finiş. Pentru mine cursa este atât de captivantă încât nu observ mare lucru în timp ce alerg. Dacă privesc înapoi, însă, este altă poveste. Îmi amintesc cu detalii clare ce s-a întâmplat de când a început cursa şi până s-a încheiat. Am avut dureri (categoric), am simţit exaltare, stres, speranţă şi bucurie la linia de finiş – şi pe toate le-am înţeles numai atunci când s-a terminat cursa.

În această carte, persoanele care sunt aproape de linia de finiş a vieţii de om căsătorit şi-au deschis casele, inimile şi minţile în faţa mea – şi a ta. Din întrebarea „Ce lecţii aţi învăţat despre căsnicie pe care aţi vrea să le transmiteţi mai departe tinerilor?” s-a ivit o bogăţie de sfaturi despre căsnicie. A fost o aventură extraordinară să adunăm înţelepciunea vârstnicilor noştri – plină de inspiraţie, emoţionantă, amuzantă şi dificilă

câteodată – la fel ca şi căsniciile lor. Sper că a fost o aventură şi pentru tine să îmi fii alături în această călătorie.

Trăiesc cu frustrarea de a încerca să transpun pe hârtie interviuri care sunt atât de bogate şi extrem de emoţionante. Este aproape imposibil să găseşti cuvintele potrivite pentru momentul în care un bărbat foarte rezervat, căsătorit timp de şaizeci de ani, izbucneşte în lacrimi exprimându-şi dragostea pentru soţia lui şi recunoştinţa pentru sprijinul şi sacrificiul ei pe tot parcursul vieţii lor. Sau privirea pe care o schimbă între ei doi parteneri căsătoriţi de şaptezeci de ani, atunci când ea îl ia de mână şi îl priveşte în ochi, în timp ce îşi aminteşte cu nostalgie de ziua în care s-au cunoscut. Sau uimirea şi mândria Sheilei şi ale lui Irene, care la vârsta de 75 de ani, după cincizeci de ani de aşteptare, şi-au sărbătorit în sfârşit căsătoria legală. Sau bărbatul de 98 de ani care îşi îngrijeşte cu dragoste soţia de 100 de ani în timp ce demenţa senilă o îndepărtează inexorabil de el.

Din acest rezervor vast de experienţă – ca grup, experţii au adunat aproximativ 25.000 de ani de căsnicie – mai am o lecţie pe care aş vrea să v-o ofer. Este cel mai important pas dintre toate – decizia de a te dedica unei singure persoană pentru toată viaţa.

Ai putea întreba: Este oare ideea aceasta demodată? Dacă te potriveşti sumbrelor articole din mass-media despre „moartea căsniciei”, ai putea presupune cu uşurinţă că în curând căsătoria va fi un lucru ce ţine de trecut, va dispărea, aşa cum au dispărut telefoanele publice şi maşinile de scris manuale. S-ar putea să te surprindă însă să afli că acest stereotip nu este adevărat. De fapt, studiile arată că majoritatea oamenilor vor să se căsătorească şi speră în acelaşi timp că uniunea lor va dura pe vecie. Am putea fi consideraţi o societate care aruncă şi schimbă totul în alte privinţe, dar atunci când vine vorba de iubire, majoritatea oamenilor caută o relaţie pentru toată viaţa.

Însă pentru o căsnicie îndelungată, există un ingredient pe care nu ţi-l poate da nicio terapie, niciun program de tratament şi nici măcar o religie; partenerii trebuie să lucreze singuri la ea, zi de zi şi an de an. Ultimul secret pentru a te gândi ca un

expert la căsnicie este angajamentul. Experţii ne spun că trebuie să intri într-o căsnicie convins că va dura pentru totdeauna. Şi tot ei ne dezvăluie de ce merită să depunem eforturi pentru acest rezultat.

Există ritualuri care îşi menţin încă puterea în ciuda schimbărilor enorme care au apărut în ultimul secol. Aceste ceremonii îşi păstrează o caracteristică transcendentă; ne scot din modul nostru obişnuit de a gândi şi ne fac să reflectăm la imaginea de ansamblu a experienţei umane. Asemenea evenimente presupun de obicei un limbaj special. Indiferent de cât de insensibili am fi devenit, aceste expresii formale ne pot mişca profund.

Cuvintele folosite în ritualul căsătoriei îmi dau fără greş un sentiment de înfiorare. Dacă ai ascultat cu atenţie jurămintele tradiţionale de căsătorie, atunci şi tu ai simţit poate un fior pe şira spinării gândindu-te la implicaţiile lor semnificative. În cazul celor mai multe decizii în viaţă, nu ne gândim la consecinţele pe termen lung; orizontul nostru de timp ar putea să se întindă pe un an sau doi, dar rareori se extinde la un deceniu şi cu siguranţă nu la toată viaţa. Nu începem o slujbă nouă făgăduind să o păstrăm pentru tot restul vieţii şi nici nu cumpărăm o casă jurând să locuim acolo pentru totdeauna.

Numai că sute de mii de americani stau în fiecare an în faţa unui membru al clerului şi rostesc o variantă a acestui jurământ străvechi:

De azi înainte
La bine şi la greu
Sănătoşi sau bolnavi
Te voi iubi şi te voi preţui
Pentru tot restul vieţii.

Unde altundeva recunoaştem public că vom muri într-o zi, ca să nu mai vorbim de faptul că promitem să facem ceva până când acest lucru se va întâmpla? Chiar vorbim serios şi ne gândim la ce presupune atunci când ne luăm acest

angajament? Un lucru l-am aflat: majoritatea vârstnicilor chiar au vorbit serios. Din toate mediile culturale, din toate etniile şi orientările religioase, experţii au crezut că – şi mai cred şi acum – căsnicia este un „angajament pentru totdeauna”.

Lai Lian mi-a spus că, din ziua nunţii, ea şi soţul ei au considerat căsătoria o legătură indestructibilă:

> Nu ne-am gândit nicio clipă că ne vom despărţi. Asta era. Eşti căsătorit, asta este, mort-copt, nu există aşa ceva, nu există cuvântul „divorţ”. Deoarece eşti căsătorit pentru totdeauna.

Ranjit Singh, 80 de ani, provenit din altă tradiţie şi din alt mediu cultural, crede şi el că cuplurile ar trebui să înceapă o căsnicie considerând legătura indestructibilă:

> Căsătoria înseamnă doi oameni care trăiesc împreună şi devin unul singur. Căsătoria are loc între suflete care devin unul singur. Asta înseamnă că cel mai important lucru înainte de a ne gândi la căsătorie este să avem un angajament unul faţă de celălalt. Trebuie să fii sigur în sinea ta că partenerul este al tău şi doar al tău. Uneori oamenii se gândesc: o, dacă nu merge căsnicia, putem să divorţăm oricând. Însă căsătoria nu este un contract pe hârtie pe care îl puteţi anula oricând dacă nu merge. Nu începeţi viaţa de familie cu această idee.

Accentul pe angajament a fost la fel de puternic şi din partea vârstnicilor participanţi la studiu care şi-au petrecut o mare parte din viaţă într-o relaţie serioasă, dar necăsătoriţi. Timothy Salter, 89 de ani, şi Jerome Jaffee, 90 de ani, formează un cuplu de şaizeci de ani, bucurându-se împreună de o viaţă fascinantă în domeniul teatrului şi artelor şi în compania unui cerc de prieteni plini de viaţă. S-au căsătorit acum doi ani la îndemnul unui prieten preot, care, mi-a spus Jerome, „îşi dorea mult să oficieze o nuntă de homosexuali”. Însă căsătoria nu a făcut decât să reîntărească legătura lor care era deja pe viaţă – şi care a devenit mai puternică, mi-au spus ei, datorită faptului că le-a fost interzis să se căsătorească. Timothy a spus:

> Angajamentul nostru trebuia să fie mai puternic pentru că nu era susţinut de chestiunile legale pe care ţi le oferă căsătoria. Trebuia să fie o relaţie puternică, deoarece ea nu există din punct de vedere legal.

Jerome a adăugat:

> Am citit despre contracte prenupţiale în care oamenii îşi iau angajamente doar pentru zece ani, şi tot felul de lucruri de genul ăsta. Se gândesc din start la divorţ, ceea ce mie mi se pare foarte ciudat. Nu aşa funcţionează angajamentul. Odată ce ne-am îndrăgostit, e pentru toată viaţa. Nu vrem să ne despărţim. Nu ştiu dacă chiar trebuie să începi o relaţie gândindu-te că va dura şaizeci de ani. Trebuie doar să simţi că: „Vreau să continue. Nu vreau să ne despărţim niciodată. Nu vreau să o apuc pe un alt drum”.

Aceasta este, aşadar, ultima lecţie a experţilor:

Tratează căsnicia – în orice etapă a ei – ca pe un angajament pe viaţă.

Aceasta trebuie să fie atitudinea ta, oricât de nerealistă ar putea să pară uneori. Obiectivul devine realizabil ştiind că pentru mulţi oameni căsnicia poate să dureze şi a durat o viaţă. Vârstnicii te sfătuiesc să trăieşti cu credinţa că jurămintele tale reprezintă un angajament riguros; sunt de părere că doar aşa poate fi privită căsnicia. Înţeleg, bineînţeles, că unor căsnicii – în special celor în care este prezent abuzul verbal sau fizic – trebuie să li se pună capăt, dar te îndeamnă ca în majoritatea cazurilor să încerci, să încerci şi iar să încerci să respecţi angajamentul luat înainte să renunţi la căsnicie.

În eforturile mele de a înţelege perspectiva experţilor asupra angajamentului, am avut o revelaţie. Ei vorbesc despre căsnicie ca însemnând „disciplină”. Deoarece acest cuvânt este folosit în diverse domenii, de la cel al dezvoltării spirituale şi până la cel al administrării afacerilor, nu are nimic de-a face cu ideea de pedeapsă – nicidecum. În schimb, disciplina, după cum a scris cineva într-o carte, reprezintă o cale de dezvoltare prin care devii mai bun la ceva, ocupându-te cu atenţie, prin exerciţiu continuu de acel ceva. Cel mai important, este procesul care se desfăşoară toată viaţa – nu „ajungi” la succes, ci mai degrabă îţi petreci viaţa devenind expert în domeniu. În toate disciplinele – de la învăţarea unei arte marţiale şi până la alergarea la maraton şi meditaţie – este nevoie de un sacrificiu pe termen scurt pentru a culege răsplata efortului tău pe termen

lung.Atunci când experţii vorbesc despre angajament, la acest gen de disciplină se gândesc: să perseverezi, să găseşti soluţii creative la probleme şi să cauţi ajutor atunci când este necesar. Imaginea mentală a angajamentului pe viaţă – din care nu se iese uşor – îi face pe parteneri să muncească din greu pentru a depăşi dificultăţile. Lora Medina mi-a spus:

> Generaţia mea nu accepta cu uşurinţă divorţul, iar eu şi soţul meu eram de aceeaşi părere. Pentru că nici nu ne gândeam că există opţiunea de a ne despărţi, trebuia să găsim soluţii. Nu era ca şi cum: „Păi, nu merge şi nu sunt fericit în momentul de faţă. Hai să renunţăm”. Nu era o opţiune, aşa că a trebuit să găsim soluţii.

Sheldon Chapman, 88 de ani, a cărui căsnicie a trecut prin perioade dificile, a fost de aceeaşi părere:

> Am avut nişte certuri destul de dure, credeţi-mă. Trebuie să le faci faţă şi să nu te gândeşti, undeva în străfundul minţii, că vă veţi despărţi. Trebuie să îţi scoţi asta din cap. Să ştii că indiferent ce se întâmplă, veţi rămâne împreună şi vă veţi descurca.

Vârstnicii spun clar că nimeni nu îşi poate lua un angajament la un anumit moment din viaţă şi apoi să se relaxeze pur şi simplu şi să uite de el. Angajamentul este prezent în fiecare zi, făcând parte din disciplina căsniciei. Mae Powers, 70 de ani, a străbătut un drum accidentat în căsnicie, dar a ales să rămână în relaţie timp de patruzeci şi doi de ani. Iată cum a rezumat semnificaţia angajamentului:

> Înseamnă să te implici în permanenţă, să decideţi activ să rămâneţi împreună. În timpul perioadelor dificile, trebuie să te decizi să îţi reiei angajamentul în relaţie. Eu şi soţul meu glumim că „ne-am căsătorit” de multe ori. Se întâmplă lucruri care îi fac pe oameni să îşi pună relaţiile la îndoială şi atunci trebuie să ia decizia de a-şi relua angajamentul sau de a nu-l relua şi cum să îl reia, dacă decid să facă asta. Prin urmare, atunci când îmi reiau angajamentul de a rămâne împreună după o ceartă cumplită, o fac cunoscând toate acele limitări şi lucrurile cu care am decis că sunt dispusă să trăiesc.

Căutând o cale de a caracteriza această atitudine din rândul experţilor, m-am trezit folosind cuvântul „spirit”. Cu sensul că mulţi dintre ei au o abordare spirituală a disciplinei în căsnicie prin care să se perfecţioneze, să ierte şi să inoveze. Au spiritul de iniţiativă de a depăşi problemele şi o atitudine îndărătnică de a merge mai departe în ciuda provocărilor. Am văzut multe exemple ale acestui gen de spirit, dar dacă aş fi obligat să aleg doar unul, aceasta ar trebui să fie Lucy Dale, 94 de ani.

Născută în 1919, Lucy a ales să îşi servească patria în cel de-al Doilea Război Mondial, intrând în divizia de femei a Marinei Statelor Unite (cunoscută sub numele de WAVES). Înaltă, bine făcută şi sofisticată (seamănă un pic cu Lauren Bacall), Lucy este una dintre acele persoane vârstnice cum ne-ar plăcea tuturor să fim atunci când „ne facem mari”. Imediat după al Doilea Război Mondial, Lucy a ajuns în San Francisco. Ieşind în oraş într-o seară cu o prietenă, au nimerit lângă doi tineri, numele unuia dintre ei fiind Sam. Ea mi-a povestit:

> Mă simţeam liberă ca pasărea cerului. Eram în uniformă, războiul se terminase, toată lumea era fericită, îşi vedea de viaţă. Şi m-am gândit: „Am să ies cu Sam, dar voi ieşi doar pentru că este o companie plăcută”. Ei bine, am descoperit că era mai mult decât o companie plăcută. În doar câteva luni eram măritată cu el!

Primii ani de căsnicie nu au fost însă uşori. L-a însoţit pe Sam pe câmpurile petrolifere unde el şi-a găsit de lucru. „Mi-a fost greu pentru că era un orăşel şi eu veneam dintr-un oraş mare şi eram obişnuită cu o cu totul altfel de viaţă. Iar faptul că eram prinsă acolo nu a fost plăcut. Eram nefericită, dar lui îi plăcea slujba, locuiam aproape de locul de muncă şi traiul era ieftin acolo. Astfel au trecut anii şi în curând am născut băieţii.”

Ştiam că aprecierea ei generală asupra căsniciei era pozitivă, aşa că am întrebat-o în ce moment s-au îmbunătăţit lucrurile. Cu un surâs amar, Lucy mi-a spus:

> După douăzeci de ani au devenit mai bune. A durat mult, iar eu aveam foarte puţină răbdare. Însă m-am surprins şi pe mine. Am rezistat. O, în mintea mea l-am părăsit de câteva ori! Eram foarte nefericită. Dar mi-am zis: am investit atât de mult încât n-

am să plec şi să las altă femeie să se bucure de toate avantajele! Şi am simţit că nu era cinstit faţă de băieţi să îi iau de lângă tatăl lor. S-ar fi supărat şi nu ar fi fost corect. Acesta este unul dintre motivele principale pentru care am rămas.

Lucy era dedicată relaţiei, aşa că încet, dar sigur a lucrat cu soţul ei pentru a face schimbările necesare. S-au mutat într-un oraş mare şi ea a găsit un serviciu care îi plăcea. După ce copiii au plecat de acasă, au descoperit că amândurora le plac călătoriile şi au mers cu cortul peste tot prin Statele Unite. „O, căsnicia noastră a devenit mult mai fericită. Am călătorit mult şi nu m-am mai gândit niciodată să plec.” Pe baza experienţei sale îndelungate, Lucy a oferit acest sfat:

Înţelege interesele partenerului tău, chiar dacă nu eşti pasionat în mod deosebit de ele. Încearcă să te implici, pentru că doi oameni pot face mult mai mult împreună. În acest mod evoluează căsnicia, dacă aveţi interese în comun, dacă îţi pasă cu adevărat ce îl face pe celălalt fericit. Gândeşte-te cum vrei să fie viaţa ta. Vrei să fie mai plină, mai fericită. Trebuie să te simţi relaxată lângă soţul tău, să poţi să îi spui gândurile tale cele mai intime. Şi încrederea – este foarte important să aveţi încredere unul în celălalt. Încrederea totală şi convingerea că aceasta este persoana potrivită pentru tine.

Căsnicia lor a durat şaizeci de ani, până la moartea lui Sam, şi şi-a atins potenţialul deplin mai târziu în viaţă, lăsând-o pe Lucy cu un sentiment de reuşită şi împlinire. Însă nu pot lăsa povestea să se sfârşească aici pentru că ceea ce s-a întâmplat după aceea reprezintă un al doilea act minunat.

Lucy s-a mutat înapoi în est pentru a fi mai aproape de copiii ei, stabilindu-se într-o comunitate pentru vârstnici. Poţi să spui că am prejudecăţi privind vârsta, dar am fost surprins când cineva care mai are doar câţiva ani până să împlinească o sută a zis pe neaşteptate:

O, şi am un iubit minunat! Tipul ăsta a apărut ca din senin şi este cel mai drăguţ bărbat pe care l-am întâlnit vreodată. Nathan este atât de atent, atât de cumsecade. Îşi face griji pentru mine. Îmi zice mereu că mă iubeşte. Nici nu pot spune că îmi doresc mai mult.

După aceea Lucy m-a uimit şi mai tare. Am întrebat-o dacă ea şi Nathan au de gând să se căsătorească. A râs şi a spus: „O, nu! Sunt mai bătrână decât el cu cinci ani. El are 89 de ani, eu merg pe 95. S-ar putea spune că sunt genul de femeie care umblă după bărbaţi mai tineri. Iar femeile astea nu se mărită!”.

Da – iată un citat de folosit. A râs şi mai tare de faptul că am fost evident surprins.

Lucy a ajuns să întruchipeze pentru mine spiritul vârstnicilor şi potenţialul de a iubi la orice vârstă. Mi-a spus aşa: „Sunt atât de recunoscătoare, atât de recunoscătoare. Şi este extraordinar – iubirea este minunată la orice vârstă. Nu vă temeţi de ea. Dacă eşti în viaţă, poţi spera întotdeauna, întotdeauna”.

Ascultând-o pe Lucy şi pe alţi experţi, mi-am adus aminte de un moment în care, copil fiind, am petrecut o vacanţă într-un hotel vechi şi minunat de pe coasta statului Maine. În grădină era un ceas solar, care fusese acoperit de plante agăţătoare. Studiindu-l într-o zi, am văzut că în partea de sus a cadranului era o inscripţie circulară. Dând la o parte resturile vegetale, am citit: „Îmbătrâneşte alături de mine. Ce e mai bun abia de-acum urmează”. Acest vers – al lui Robert Browning – exprimă pe scurt părerea vârstnicilor despre ultimele decenii de căsnicie. Nu minimizează dificultăţile înaintării în vârstă împreună; în special starea de sănătate care se şubrezeşte le provoacă multe dificultăţi cuplurilor atunci când se apropie de 80 de ani şi trec de această vârstă. Pentru mulţi experţi însă, astfel de semne – şi finalul pe care îl prevestesc – îi fac să se bucure de timpul pe care îl au împreună.

Sună idealist? În cazul meu, am văzut şi am crezut. Nimic nu te convinge de importanţa luării unui angajament pe viaţă ca faptul că te afli în prezenţa unor cupluri care au reuşit asta. Majoritatea oamenilor care îşi ţin promisiunea „căsnicia este pe viaţă” recunosc sincer că s-au gândit să se despartă cel puţin o dată de-a lungul zecilor de ani (şi adesea mai mult de o singură dată). Au trecut prin stări de deznădejde şi neîmpliniri, perioade în care pasiunea a scăzut şi nimic nu părea să o reînvie şi momente în care clocoteau de resentimente, dar s-au ţinut

bine, au rezistat, au depus eforturi asidue în relaţie – şi până la urmă au ieşit victorioşi.

Au ieşit victorioşi atingând un nivel de împlinire greu de imaginat. Ţi-am făcut cunoştinţă cu mai mulţi asemenea parteneri în cartea aceasta şi poate că ai văzut-o şi tu la un cuplu în vârstă pe care îl cunoşti. Când te afli în prezenţa a doi oameni care au învins împreună furtunile previzibile şi imprevizibile ale vieţii şi au ajuns parteneri adevăraţi şi inseparabili la sfârşitul vieţii, ai sentimentul că „A, deci despre asta este vorba...”. Am avut de multe ori ocazia să observ această apoteoză a vieţii de om căsătorit şi de fiecare dată m-a inspirat şi m-a făcut mai înţelept.

Atunci când oamenii ajung până la capăt, este mai frumos decât aproape orice altceva îţi poţi imagina. Este mai frumos decât entuziasmul întâlnirilor; mai frumos decât pasiunea unei relaţii noi care îţi face inima să sară din piept; da, chiar mai frumos decât ispita de a schimba soţul bătrân cu un model nou. Atât de frumos încât ar putea să te inspire să dai căsniciei tale o a doua, a treia sau a patra şansă. Pentru că este sublim să ajungi în ultimii ani de viaţă în braţele cuiva de care te-ai îndrăgostit în urmă cu şaizeci sau şaptezeci de ani. Face parte dintr-o viaţă bine trăită atât de transcendentală încât pentru mulţi vârstnici care au ajuns acolo nu poate fi descrisă. Există unele experienţe de viaţă în care trebuie să mergi până la capăt ca să culegi roadele, iar căsnicia este una dintre ele.

O carte trebuie să se termine până la urmă şi cea mai bună modalitate pe care o ştiu este să-ţi ofer încă o dată cuvintele unuia dintre adevăraţii înţelepţi pe care i-am cunoscut. Povestea lui Clark Hughes este una neobişnuită: nu s-a aşteptat niciodată să se căsătorească, deoarece şi-a început cariera ca preot catolic. După aproape douăzeci de ani şi-a dat seama că preoţia nu era calea potrivită pentru el. Decizia lui a fost definitivă atunci când s-a îndrăgostit de Monica; sunt căsătoriţi de treizeci şi doi de ani.

Pentru Clark, angajamentul pe viaţă al căsătoriei duce la evoluţie şi dezvoltare. Fără siguranţa angajamentului, căsnicia

nu îşi îndeplineşte scopul de a ne face nişte fiinţe umane mai desăvârşite şi mai împlinite. Mi-a spus următoarele:

> Ceea ce am observat de-a lungul a peste treizeci de ani de căsnicie este evoluţia care vine odată cu ea. Sunt surprinzătoare profunzimea şi amploarea ei. Când priveşti în urmă, îţi dai seama că te-ai schimbat în cele mai mici detalii şi ai devenit o altă persoană de-a lungul anilor. Pot să îmi spun: „Am devenit exact cine trebuia să fiu”. Şi dacă întrebi: „Păi, a existat un anumit punct de cotitură în căsnicie?”. Nu, n-a existat. A fost vorba despre acea modelare fină, de zi cu zi, generată de faptul că am trăit toată viaţa fiind îndrăgostit de cineva. Gândeşte-te cum creşte o plantă. Este ceva organic. Fiecare zi mai adaugă ceva, te pune într-o nouă situaţie şi se întâmplă lucruri care te modelează.

Clark vede viaţa de om căsătorit ca pe un proces de dezvoltare care le permite oamenilor să îşi atingă potenţialul deplin, atât în perioadele bune, cât şi în cele grele. În timpul interviului, Clark a dezvăluit că a primit recent veşti devastatoare despre starea lui de sănătate, dar căsnicia i-a oferit puterea de care avea nevoie pentru a înfrunta situaţia dificilă:

> Soţia mea şi cu mine am descoperit că datorită căsniciei noastre am reuşit să evoluăm şi să devenim cei care suntem azi. Învăţăm din modul în care ea mă percepe pe mine şi din modul în care o percep eu pe ea. Mă lupt cu cancerul. Ea trăieşte şi moare cu mine acum, în timp ce eu trebuie să trec prin analize şi tratamente, iar eu sunt alături de ea în lucrurile cu care se confruntă şi din cauza cărora suferă. Pentru mine asta înseamnă să trăieşti cu adevărat. Pentru mine să trăieşti cu adevărat nu înseamnă să ai o casă mai mare sau ceva de genul acesta. Ajungi să vezi că nu acestea sunt lucrurile importante în viaţă, ci legăturile cu alţi oameni şi cu familia ta, precum şi modul în care poţi să schimbi lucrurile în lume.

Care este concluzia unei filosofii conjugale bazate pe disciplina angajamentului luat?

> Este cea mai profundă împlinire pe care am cunoscut-o vreodată, să simţi cu adevărat cum este să fii iubit şi să iubeşti pe cineva. Se dezvoltă treptat. Nu iubeşti cu adevărat dintr-

odată. Acesta ar fi ultimul meu sfat pentru cupluri: am învăţat de la soţia mea cum să o iubesc. Da, vă învăţaţi unul pe celălalt cum să iubiţi.

Frumuseţea acestei înţelepciuni a vârstnicilor – dobândită printr-o experienţă câştigată cu greu – este aceea că pune într-o perspectivă adecvată neplăcerile, stresul, nefericirea şi piedicile temporare. Gândind pe termen lung, atunci când căsnicia este percepută ca o oportunitate de a evolua pe tot parcursul vieţii, problemele devin posibilităţi pentru noi revelaţii şi pentru o relaţie mai profundă.

Când doi tineri de 25 de ani stau în faţa altarului, nu şi-i imaginează nimeni din cei prezenţi cum vor arăta peste şaizeci de ani, ieşiţi la pensie şi înconjuraţi de copii şi nepoţi. Când ne uităm la cuplul tânăr şi nerăbdător, departe de noi imaginea celor doi de peste zeci de ani de căsnicie. Însă există bucurie şi frumuseţe în siguranţa unei relaţii îndelungate şi serioase, care evoluează de-a lungul timpului, cu triumfurile şi tragediile sale. Ceea ce am aflat de la experţi poate fi rezumat pe scurt prin această propoziţie: Căsnicia de-o viaţă reprezintă un amestec unic de bucurii şi provocări – şi merită. Speranţa mea este că sfatul vârstnicilor vă poate ajuta pe amândoi să vă bucuraţi de călătorie – pentru tot restul vieţii.

Mulţumiri

Cartea se bazează pe cele peste 700 de interviuri cu persoane în vârstă de pe tot teritoriul Statelor Unite. Un asemenea proiect complex nu se poate desfăşura fără multă muncă, dedicare şi bunăvoinţă din partea multor persoane. A fost o plăcere să descopăr câţi oameni preţuiesc atât de mult

înţelepciunea vârstnicilor noştri încât să îşi ofere cu generozitate ajutorul.

Colaboratorii cei mai importanţi la această carte sunt sutele de femei şi bărbaţi în vârstă care ne-au împărtăşit sfaturile lor. Şi-au deschis casele, inimile şi mintea deoarece au crezut că experienţa lor ar putea să îi ajute pe tineri să înţeleagă mai bine complexitatea iubirii, relaţiilor şi căsniciei. Nu pot decât să sper că le-am transmis lecţiile în aşa fel încât să le onoreze contribuţia.

Sunt profund recunoscător membrilor echipei mele de cercetare de la Institutul Cornell pentru Cercetări Translaţionale privind Îmbătrânirea. Aprecieri deosebite îi datorez lui Leslie Schultz, care a organizat şi gestionat colectarea datelor şi codificarea activităţilor, contribuind cu o prezenţă calmă în mijlocul vreunui haos ocazional. Aş vrea să le mulţumesc pentru contribuţia lor atât lui Mary Loehr, care a luat multe interviuri detaliate, cât şi persoanelor care au ajutat la transcrierea datelor şi codare: Marlo Cappocia, Tina Chen, Chenda Cope, Christine Januzzi, Jennifer Parise şi Lauren Stutzin.

Sondajele despre care am relatat în carte nu ar fi putut să aibă loc fără activitatea remarcabilă a Institutului de Cercetări în domeniul Sondajelor din cadrul Universităţii Cornell. Trebuie să le mulţumesc şi lui Yasamin Miller, director; Darren Hearn, manager; şi intervievatorilor Chris Dietrich, Vanessa McCaffrey, Stephanie Slate, Caitlin Brinckerhoff, Albert Capogrossi, Seth Carl, Clara Evangelista-Filler, James Monahan şi Suzy Trautman.

Le sunt extrem de îndatorat persoanelor care au nominalizat vârstnici înţelepţi pentru interviuri. Mulţumiri speciale le datorez dr. Kevin O’Neil şi Sara Terry de la Brookdale Senior Living, asociaţie importantă ce administrează comunităţi pentru vârstnici în toată ţara. Centrele lor şi-au deschis porţile pentru mine şi mi-au oferit posibilitatea de a intervieva multe persoane memorabile. Le sunt recunoscător şi lui Mandi Block şi colegilor ei din cadrul Comunităţilor de Pensionari Country Meadows, care nu numai că m-au pus în contact cu persoane potrivite pentru interviurile mele, ci mi-au oferit şi şansa de a vedea din proprie experienţă cum este să locuieşti într-un asemenea

centru pentru vârstnici printr-o găzduire într-una dintre comunităţile lor.

Extrem de utili au fost şi şefii de la centrele pentru vârstnici din New York, care şi-au făcut timp pentru cea mai importantă activitate de pe planetă, aceea de a mă pune în legătură cu membrii lor (sporind, prin urmare, diversitatea eşantionului): Isabel Ching, Hamilton-Madison House; William Hamer, Abyssinian Development Corporation; Evelyn Laureano, Neighborhood SHOPP şi Casa Boricua; precum şi Suzy Ritholtz, Services and Advocacy for Gay, Lesbian, Bisexual & Transgender Elders (SAGE).

Le sunt recunoscător de asemenea prietenilor şi colegilor care au nominalizat intervievaţi pentru studiu. Pe lângă faptul că Eddie Cope ne-a ascultat şi ne-a sprijinit pe parcursul proiectului, numeroasele sale relaţii mi-au permis să le dau cuvântul în carte vârstnicilor din Indiana. Le sunt recunoscător de asemenea următoarelor persoane pentru ajutorul lor în identificarea respondenţilor: Matthew Estill, Mary Beth Grant, Carol Hegeman, Marie Nicholson, Jane Powers şi Denyse Variano. Câteva persoane au contribuit la organizarea discuţiilor de grup cu tinerii care au dat glas întrebărilor pe care le-am adresat vârstnicilor despre iubire şi căsnicie: Sheri Hall, Cynthia Nicholson, John Paton, Sarah Pillemer şi Christina Stark.

Le datorez mulţumiri şi colegilor care şi-au lăsat comentariile pe marginea manuscrisului, inclusiv Sheri Hall, Martin Schumacher şi Myra Sabir. Risa Breckman şi Jane Pillemer au verificat cartea pe baza competenţei lor de psihoterapeuţi. Îi sunt deosebit de recunoscător lui Peter Wolk, atât pentru sfatul său nepreţuit şi entuziasmul cu privire la carte, cât şi pentru faptul că mi-a făcut cunoştinţă într-o seară cu jocul de zaruri, ajutându-mă astfel să descopăr informaţia esenţială a vârstnicilor despre „creşterea şanselor”.

Le sunt extrem de recunoscător pentru susţinerea lor colegilor mei de la Universitatea Cornell care de-a lungul anilor au purtat cu mine discuţii relevante pentru activitatea mea referitoare la înţelepciunea practică a vârstnicilor: Cary Reid şi Mark Lachs de la Colegiul Medical Weill Cornell şi Corinna

Loeckenhoff, Rhoda Meador, Anthony Ong, Nancy Wells şi Elaine Wethington de la Universitatea Cornell. Vechiul meu colaborator şi prieten J. Jill Suitor de la Universitatea Purdue mi-a îmbogăţit şi el mult modul în care înţeleg ideea de căsnicie şi familie.

Janis Donnaud este cel mai bun agent pe care l-ar putea avea cineva şi mă consider foarte norocos pentru că am avut acces la ideile, sfaturile şi judecata ei sănătoasă. Aş vrea de asemenea să îmi exprim aprecierea faţă de editorul meu, Caroline Sutton, atât pentru faptul că mi-a susţinut cartea, cât şi pentru sfaturile editoriale de nepreţuit.

Doi vârstnici din viaţa mea mi-au servit drept inspiraţie continuă în eforturile de a înţelege şi aplica înţelepciunea practică a persoanelor în vârstă. Ruth Harriet Jacobs, un gerontolog remarcabil şi mentorul meu din facultate, a fost prima care m-a învăţat despre metodele calitative folosite în această carte. În ultimii ani, mi-a oferit sfaturi legate de proiect şi sugestii în privinţa celor intervievaţi. Helene Rosenblatt a lucrat cu mine ca asistent de cercetare până pe la optzeci şi ceva de ani şi a continuat şi după aceea să îmi asculte ideile şi să îmi spună părerea ei. Anul trecut, lumea a pierdut aceste două persoane extraordinare. Sper ca prezenta carte să se ridice la înălţimea a ceea ce m-au învăţat ele.

Cuvintele nu pot exprima în totalitate recunoştinţa faţă de familia mea care mi-a oferit sfaturi concrete, sugestii şi mi-a redus din stres pe parcursul proiectului. Soţia mea, Clare McMillan, mi-a oferit un sprijin necontenit, răbdare şi una dintre cele mai bune corecturi. Fiicele mele, Hannah şi Sarah, precum şi ginerele meu, Michael Civille, m-au ajutat să ţin cont de preocupările tinerilor în timp ce analizam sfaturile vârstnicilor. În sfârşit, aceasta este o carte despre viaţa de familie şi nu ar fi posibil să cunosc bucuriile pe care ţi le aduce familia extinsă fără susţinerea permanentă a lui David şi Jane Pillemer, Stephen Pillemer şi Helen Rasmussen şi a lui Eric şi Wendy Pillemer.

ANEXĂ

Cum a fost realizat studiul

În diverse locuri din această carte ai citit despre cei „700 de vârstnici” care au furnizat materialul pe care se bazează lecţiile. Poate te-ai întrebat cine sunt şi cum le-am adunat înţelepciunea împreună cu echipa mea de cercetare. În cartea mea anterioară, 30 Lessons for Living, metodele pe care le-am folosit pentru a obţine şi redacta sfaturile unui număr mare de americani în vârstă au avut un asemenea succes încât pe multe le-am repetat în acest proiect. În anexă mă refer la mai multe activităţi legate de colectarea datelor sub numele de „Proiectul Sfaturi pentru Căsnicie”.

Din unele puncte de vedere, metodele Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie au urmat metodele standard ale cercetării din ştiinţele sociale. Proiectul a presupus sondaje menite să obţină un eşantion divers şi reprezentativ, interviuri detaliate cu un set structurat de întrebări şi o codare sistematică pentru a extrage ideile principale din interviu. Pentru cartea aceasta însă, modurile în care am interpretat rezultatele şi am prezentat descoperirile au fost oarecum diferite de o abordare convenţională a ştiinţelor sociale. În anexă îţi voi împărtăşi metodele pe care le-am folosit şi unde anume respectă cercetarea ştiinţifică şi unde se îndepărtează de ea.

PROIECTUL SFATURI PENTRU CĂSNICIE

La fel ca majoritatea proiectelor de cercetare, şi acesta a început cu o trecere în revistă a literaturii de specialitate. Am examinat volumul mare de cercetări despre factorii de predicţie ai calităţii căsniciei, satisfacţiei şi longevităţii. Am citit de asemenea o mulţime de cărţi pe acest subiect, toate oferind sfaturi pentru o căsnicie îndelungată şi fericită. După cum am menţionat în introducere, am aflat repede că nu există prea multă literatură de specialitate referitoare la sfaturile persoanelor în vârstă privind căsătoria, în ciuda experienţei lor

îndelungate şi diverse. Există câteva studii efectuate pe cupluri căsătorite de mult timp, dar nu am descoperit niciunul care să se axeze în mod special pe lecţiile şi sfaturile vârstnicilor despre cum să ai o relaţie mai fericită şi mai durabilă.

Au fost publicate câteva volume despre cupluri căsătorite de mult timp. Totuşi, ele s-au bazat pe eşantioane mici şi nereprezentative şi s-au axat foarte mult pe cupluri în vârstă reuşite şi care pot fi luate drept model. Astfel mi-a devenit limpede că exista un decalaj mare între cunoştinţele noastre despre căsnicie şi relaţiile serioase similare. Mai exact, nimeni nu făcuse un sondaj la scară largă în rândul persoanelor în vârstă cu privire la lecţiile pe care le-au învăţat despre iubire şi căsnicie, cu scopul de a le face sfaturile disponibile pentru oamenii de toate vârstele.

Am ştiut că aveam un subiect numai bun pentru a continua cercetarea. Am conceput, prin urmare, un studiu bazat pe interviuri detaliate efectuat pe un eşantion mare de vârstnici, începând de la cupluri care au o căsnicie fericită de zeci de ani la cupluri cu căsnicii nefericite, dar stabile, vârstnici văduvi sau divorţaţi şi până la persoane care au trăit în concubinaj o perioadă îndelungată (inclusiv cupluri de persoane de acelaşi sex). Spre deosebire de cercetarea anterioară, obiectivul meu a fost să îi întreb pe acei experţi în mod direct şi în detaliu despre tipurile de sfaturi pe care le-ar oferi tinerilor în privinţa căsătoriei şi menţinerii unei căsnicii într-o lume complexă şi dificilă. Pentru a aduna datele necesare Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie (ajutat de echipa mea de cercetare), am desfăşurat următoarele activităţi.

Studii exploratorii

Atunci când noi cercetătorii începem un proiect nou, vrem să ştim toate detaliile. Încercăm adesea să restrângem aria pe care ne concentrăm în cadrul proiectului, să anticipăm problemele şi să evităm potenţialele fundături (aşa cum sunt întrebările care duc la răspunsuri lipsite de informaţii utile). În cadrul Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie, am căutat două tipuri de informaţii pentru a structura studiul. În primul rând, am fost

interesat de genul de răspunsuri pe care persoanele în vârstă le vor da la întrebările despre iubire şi căsnicie. I-am invitat aşadar pe vârstnici să ne ofere lecţiile lor pe acest subiect pentru a fi publicate pe site-ul nostru. Am primit peste o sută de răspunsuri detaliate, care ne-au ajutat să concepem interviurile pentru proiect.

Am vrut de asemenea foarte mult să ştiu: Care sunt întrebările arzătoare pe care le au tinerii despre iubire şi căsnicie? Ce ar vrea să îi întreb pe cei mai în vârstă americani? Lucrez cu tineri adulţi (şi am câţiva şi în familia mea), aşa că am idee despre ceea ce îi preocupă în privinţa curtării şi relaţiilor serioase. Pentru a afla însă mai multe, am organizat focus grupuri sau discuţii individuale în care au fost implicaţi aproximativ 40 de bărbaţi şi femei, de la studenţi, tineri angajaţi, părinţi tineri şi până la persoane de vârstă mijlocie. Ei au oferit sugestii pentru sfatul care ar fi cel mai relevant în situaţia lor, ceea ce a dus la structurarea întrebărilor pe care le-am utilizat la interviuri.

Interviul a început cu o întrebare generală despre ce fel de lecţii au învăţat vârstnicii privind iubirea şi căsnicia şi pe care ar vrea să le transmită mai departe generaţiilor mai tinere. Am pus după aceea întrebări detaliate despre sfaturi pentru alegerea unui partener (şi cum să eviţi o alegere greşită). Interviul a abordat apoi recomandările lor legate de anumite sectoare ale vieţii conjugale, inclusiv lecţii pe care le-au învăţat despre comunicare, gestionarea conflictelor, adaptarea la viaţă după venirea copiilor pe lume, cum să faci faţă problemelor profesionale şi financiare şi gestionarea relaţiei cu socrii. Întrebările au abordat rolul sexualităţii în căsnicie, dar şi cum să menţii relaţia vie şi interesantă de-a lungul mai multor ani. Respondenţilor li s-a cerut de asemenea să îşi imagineze că au fost abordaţi de un cuplu mai tânăr care se gândea să se despartă: Ce sfaturi le-ar da celor doi? Persoanelor care trecuseră printr-un divorţ li s-au cerut sfaturi despre cum ar putea fi evitată o despărţire.

Interviurile au durat, în medie, aproape o oră, iar în unele cazuri chiar mai mult. M-a uimit mereu cât de interesant li s-a

părut interviul respondenţilor şi în ce măsură au fost dispuşi să îşi deschidă inima şi mintea în faţa intervievatorilor noştri. Cei intervievaţi au relatat că s-au bucurat mult de ocazia de a împărtăşi sfaturile despre căsnicie şi atunci când au fost întrebaţi dacă sunt dispuşi să fie contactaţi din nou pentru informaţii suplimentare, peste 90% au răspuns afirmativ – un indicator puternic al sentimentelor pozitive în urma experienţei.

Sondaj la nivel naţional pe un eşantion aleatoriu

Cu ajutorul Institutului de Cercetări în domeniul Sondajelor din cadrul Universităţii Cornell, am organizat interviuri pe un eşantion naţional de persoane cu vârste de peste 65 de ani. Respondenţii au fost selectaţi aleatoriu şi intervievaţi telefonic de intervievatori instruiţi în acest sens. Două categorii de persoane au fost supraeşantionate în acest sondaj. Am ales cupluri căsătorite, deoarece am vrut să ne asigurăm că primeam sfaturi de la persoane aflate şi în prezent într-o relaţie; precum şi afro-americani pentru a asigura diversitatea eşantionului. În total, 388 de persoane în vârstă au participat la sondajul naţional.

Interviuri sistematice detaliate

Scopul sondajului la nivel naţional a fost acela de a evita „eroarea de eşantionare”, selectând la întâmplare persoane din rândul populaţiei. Această procedură a asigurat un spectru larg de oameni din toate regiunile ţării şi cu un statut socioeconomic diferit. A furnizat o imagine excelentă a gamei şi tipului de sfaturi pe care le dau persoanele în vârstă despre căsătorie şi menţinerea unei căsnicii.

Cu toate acestea, studiul a necesitat şi o metodă mai aprofundată şi mai detaliată de intervievare, cu o selectare intenţionată a respondenţilor. Învăţasem două lucruri din studiile mele anterioare referitoare la sfaturile vârstnicilor. În primul rând, deşi este posibil să fi trăit o viaţă interesantă, există oameni cărora le este dificil să transpună această experienţă în lecţii pentru persoanele mai tinere. Prin urmare, aveam nevoie de un eşantion de persoane despre care se considera că se pricep să dea sfaturi. În al doilea rând, am

descoperit că putem obţine informaţii mai valoroase şi mai detaliate din interviurile mai lungi, faţă în faţă, în cadrul cărora oamenii au putut să reflecteze dinainte la întrebări.

Ca atare, în această etapă a cercetării, am intervievat persoane care fuseseră nominalizate deoarece se considera că aveau o anumită înţelepciune în ceea ce priveşte iubirea, relaţiile şi căsnicia, iar întrebările le-au fost date înainte de interviu pentru a se gândi bine la ele. Am cerut agenţiilor şi organizaţiilor care se ocupă de serviciile pentru vârstnici, colegilor mei de breaslă şi altora să nominalizeze oameni în vârstă pentru interviuri. Am organizat personal 110 dintre aceste interviuri, iar restul au fost efectuate de un alt intervievator instruit şi cu experienţă.

Mulţi intervievaţi de foarte bună calitate au fost recomandaţi de Brookdale Senior Living, o asociaţie de prestigiu ce administrează la nivel naţional comunităţi pentru vârstnici. O sursă foarte importantă m-a ajutat să creez un eşantion divers: centrele pentru vârstnici din New York care au deservit vârstnici afro-americani, latino-americani şi chinezi. Un alt centru pentru vârstnici, care deserveşte o comunitate de vârstnici homosexuali, mi-a făcut cunoştinţă cu o serie de cupluri formate din persoane de acelaşi sex care sunt împreună de mult timp. În total, 152 de respondenţi au fost recrutaţi pentru studiile efectuate prin intermediul interviului detaliat.

Proiectul Moştenirea

Pe parcursul a trei ani, Proiectul Sfaturi pentru Căsnicie a adunat o cantitate foarte mare de date noi din sondaje despre sfaturile pentru căsnicie ale persoanelor în vârstă. Am fost foarte norocos să mai am o sursă din care am putut să mă inspir pentru a lărgi şi mai mult fondul de informaţii pline de înţelepciune ale vârstnicilor. După cum am descris în 30 Lessons for Living, începând cu anul 2004, am creat la Cornell Proiectul Moştenirea. În cadrul lui, am solicitat sfaturile despre căsnicie a peste o mie de vârstnici pentru a le oferi generaţiei tinere. Unii respondenţi din acel sondaj au oferit sfaturi extrem de detaliate referitoare la iubire şi căsnicie.

Dintre acestea am selectat interviurile cele mai bogate în detalii şi le-am inclus în analiza mea pentru prezenta carte. Am procedat astfel dintr-un motiv foarte important. Din păcate, membrii „Generaţiei extraordinare” – persoane care au trecut prin Marea criză economică şi s-au confruntat cu cel de-al Doilea Război Mondial (fie pe frontul de luptă, fie pe frontul de acasă) – ne părăsesc rapid. În câţiva ani, vor dispărea cu toţii. Din fericire, atunci când am început să adun interviuri pentru Proiectul Moştenirea, mult mai mulţi membri ai acelei generaţii erau încă în viaţă. Mi-am dorit din tot sufletul să fac cunoscută perspectiva acestor vârstnici şi am putut să utilizez cele 172 de interviuri din cadrul Proiectului Moştenirea pentru a aduce datele necesare în această carte.

Analiza

Toate interviurile au fost înregistrate şi transcrise, rezultând mii de pagini de transcrieri. Apoi a urmat partea distractivă: să înţelegem ce au avut de spus 700 de persoane în vârstă, cu foarte multă experienţă, despre fiecare aspect al iubirii şi căsniciei care îţi poate trece prin minte. Din fericire, tehnologia modernă poate fi de ceva ajutor. Folosind utilul program Dedoose, asistenţii mei de cercetare şi cu mine am introdus în computer toate interviurile pe categorii relevante. Acest procedeu mi-a permis să optez pentru cele 30 de lecţii care se regăsesc în carte. Nu m-am bazat totuşi pe tehnici de statistică şi analize cantitative în prelucrarea datelor. Am urmat în schimb abordarea sociologică larg acceptată a analizei calitative şi narative. Am citit de zeci de ori toate interviurile şi fragmentele introduse, identificând teme majore şi exemplele şi istorisirile care ilustrează aceste teme.

Proiectul de faţă, la fel ca toate studiile de cercetare ştiinţifică, a fost evaluat şi aprobat în cadrul Universităţii Cornell pentru „protecţia subiecţilor umani”. Acest proces garantează că sunt urmate proceduri etice în realizarea cercetării. Pentru a respecta anonimatul, toate numele din această carte sunt pseudonime, create de un program care le generează în mod aleatoriu.

PRIN CE DIFERĂ ACEASTĂ CARTE DE UN STUDIU DIN DOMENIUL ŞTIINŢELOR SOCIALE

Metodele Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie au urmat practica standard din ştiinţele sociale. Am folosit atât un eşantion reprezentativ la nivel naţional de vârstnici selectaţi aleatoriu, cât şi un eşantion non-aleatoriu de persoane potrivite în mod deosebit pentru acest proiect. Protocolul de interviu a fost alcătuit cu grijă şi pus în aplicare de intervievatori pregătiţi special. Totuşi, această carte nu este un volum ştiinţific; este mai degrabă o carte accesibilă publicului larg. Prin urmare, unele dintre modurile în care am prezentat informaţia sunt diferite de cele în care aş prezenta descoperirile pentru o revistă ştiinţifică.

În primul rând am editat sau reorganizat unele citate pentru a le face mai uşor de citit; de exemplu, vei vedea că am înlăturat interjecţiile care exprimă ezitarea în vorbire. Gramatica a fost simplificată şi nu am indicat segmentele lipsă din citate (scutindu-te de propoziţii precum: „Hm, păi, cred că... atunci când vine vorba de căsătorie... vreau să spun... îmm...”). Citatele din carte surprind însă toate spiritul şi semnificaţia interviurilor. Am păstrat intacte tonul şi expresivitatea, astfel încât să te bucuri de întreaga savoare a sfatului primit.

În al doilea rând, detaliile biografice personale sunt de obicei exacte (cum ar fi vârsta, durata căsniciei, numărul de copii). În câteva cazuri însă, am schimbat unele elemente de identificare sau am creat diverse combinaţii pentru a face persoanele mai greu de identificat. Intervievaţilor din acest proiect nu li s-a promis confidenţialitate şi au fost avertizaţi că ar putea fi posibil ca o altă persoană să îi recunoască din citate. Am vrut totuşi să evit ca unii dintre ei să îşi regrete decizia, în caz că unele detalii minore îi făceau uşor de identificat pentru rude şi prieteni.

În al treilea rând, mi-am luat o altă libertate pentru ca această carte să fie uşor de citit. În cadrul Proiectului Sfaturi pentru Căsnicie au fost realizate peste 700 de interviuri, pe care

nu le-aş fi putut efectua de unul singur. M-am implicat însă în instruirea tuturor intervievatorilor; m-am întâlnit cu ei pentru a-i supraveghea şi am conceput toate întrebările pentru sondaje. Astfel m-am putut asigura că întrebările au fost adresate exact aşa cum am intenţionat. Am studiat de multe ori interviurile înregistrate şi transcrise. Am organizat de asemenea eu însumi peste 100 de interviuri. Din aceste motive folosesc pronumele la persoana întâi pe tot parcursul cărţii, pentru toate interviurile care au fost realizate. Cititorii vor fi recunoscători să nu citească de câteva ori pe fiecare pagină: „Intervievatorul nr. 5 a întrebat...". Cred că această decizie este justificată, ţinând seama de implicarea mea amplă în toate etapele şi aspectele procesului de colectare a datelor.

În final, mai există o diferenţă evidentă între această carte şi un studiu ştiinţific convenţional; şi anume că am pus şi o parte din sufletul meu aici. Sunt căsătorit de treizeci şi şase de ani, experienţă care a fost fascinantă, provocatoare şi câteodată miraculoasă. M-am angajat să realizez Proiectul Sfaturi pentru Căsnicie nu numai în vederea informării oamenilor cu privire la recomandările vârstnicilor despre cum pot avea relaţii îndelungate şi fericite, ci şi ca să-mi dau un răspuns la întrebările mele arzătoare. Prin urmare, în cartea aceasta îţi dezvălui din când în când propria mea căutare a unei înţelegeri mai profunde a sensului iubirii şi căsniciei, precum şi modul în care înţelepciunea practică a vârstnicilor din America mi-a influenţat gândirea şi viaţa.

Note

xviii „situaţii-limită extreme": Juan Pascual-Leone, „Mental Attention, Consciousness, and the Progressive Emergence of Wisdom", Journal of Adult Development 7, nr. 4 (2000): 241-254.

72 Şanse mai mici de reuşită pe termen lung: M.C. Morr Serewicz, „The Difficulties of In-law Relationships", în Relating Difficulty: The Process of Constructing and

Managing Difficult Interaction, D.C. Kirkpatrick, S. Duck şi M. Foley (eds.), 101-118 (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2006); Mary Claire Morr Serewicz, Rebecca Homer, Robert L. Ballard şi Rachel A. Griffin, „Disclosure from In-laws and the Quality of In-law and Marital Relationships", Communication Quarterly 56, nr. 4 (noiembrie 2008): 427-444.

145 Până la 40% dintre cuplurile aflate în perioada de dinainte de căsătorie declară: Amanda Berger, Ph.D., Elizabeth Wildsmith, Ph.D., Jennifer Manlove, Ph.D., şi Nicole Steward-Streng, M.A., „Relationship Violence Among Young Adult Couples", Child Trends, 2012 – 14, iunie 2012, Washington, D.C., http://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2012/06/Child_Trends-2012_06_01_RB_CoupleViolence.pdf.

151 Comportamentele înjositoare şi dispreţuitoare: Tara Parker-Pope, For Better: How the Surprising Science of Happy Couples Can Help Your Marriage Succeed (New York: Plume, 2011); John Gottman, The Seven Principles for Making Marriages Work (New York: Harmony, 2000).

174 Ayelet Waldman a stârnit vâlvă: Ayelet Waldman, „Truly, Madly, Guiltily", New York Times, 27 martie 2005.

179 Te confrunţi cu ceea ce sociologii numesc „contagiune": P. Roehling, P. Moen şi R. Batt, „Spillover", în It's About Time: Couples and Careers, P. Moen (ed.), 101-121 (Ithaca, NY: Cornell University Press, 2003), http://digitalcommons.ilr.cornell.edu/ hr/24/.

200 Deceniile de cercetări: Jeffrey Dew şi W. Bradford Wilcox, „If Momma Ain't Happy: Explaining Declines in Marital Satisfaction Among New Mothers", Journal of Marriage and Family 73, nr. 1 (2011): 1-12.

200 Este strâns legat de modul cum merge relaţia: Bryan Strong şi Theodore F. Cohen, The Marriage and Family Experience: Intimate Relationships in a Changing Society, ediţia a 12-a (2013). Clifton Park, NY: Cengage Learning.

205 Tara Parker-Pope, în cartea ei despre căsnicie: Tara Parker-Pope, For Better: The Science of a Good Marriage (New York: Plume, 2011).

208 O mai mare bunăstare economică a cuplurilor: Linda J. Waite şi Evelyn L. Lehrer, „The Benefits from Marriage and Religion in the United States: A Comparative Analysis", Population and Development Review 29, nr. 2 (2003): 255-275.

208 Certurile din cauza banilor sunt adesea mai înverşunate şi durează mai mult: J. Oggins, „Topics of Marital Disagreement Among African-American and Euro-American Newlyweds", Psychological Reports 92 (2003): 419-425; Lauren M. Papp, E. Mark Cummings şi Marcie C. Goeke-Morey, „For Richer, for Poorer: Money as a Topic of Marital Conflict in the Home", Family Relations 58, nr. 1 (2009): 91-103.

209 Datoriile ucid multe cupluri: Penny Wrenn, „Real Couples Dish: Debt Counseling Saved Our Marriage," Forbes, 9 octombrie 2013,

http://www.forbes.com/sites/learnvest/2013/10/09/real-couples-dish-debt-counseling-saved-our-marriage/.

209 Aproape jumătate dintre persoanele cu vârsta cuprinsă între 45 şi 54 de ani plătesc datorii acumulate pe cardurile de credit: Richard Eisenberg, „The Money Scorecard: How Do You Rate?" DailyFinance, 30 martie 2013, http://www.dailyfinance.com/2013/03/30/next-avenue-money-scorecard-how-do-you-rate/.

221 Oamenii care se asociază cu persoane mai pozitive: James H. Fowler şi Nicholas A. Christakis, „Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis over 20 Years in the Framingham Heart Study", BMJ: British Medical Journal 337, 7685 (2008): 23-27.

257 În cazul persoanelor de peste 65 de ani, căsătorite, a căror stare de sănătate nu le împiedică raporturile intime, marea majoritate sunt activi din punct de vedere sexual: Stacy Tessler Lindau, L. Philip Schumm, Edward O. Laumann, Wendy Levinson, Colm A. O'Muircheartaigh şi Linda J. Waite, „A Study of Sexuality and Health Among Older Adults in the United States", New England Journal of Medicine 357, nr. 8 (2007): 762-774.

271 Iertarea poate să facă minuni: F.D. Fincham, J.H. Hall şi S.R.H. Beach, „Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions", Family Relations 55, nr. 4 (2006): 415-427.

273 Majoritatea cuplurilor care au dificultăţi matrimoniale aşteaptă ani întregi: „The Benefits of Marriage Counseling", Dartmouth Healthy Exchange, primăvara 2010.

273 Marea majoritate a cuplurilor nu apelează la consiliere: Melinda Ippolito Morrill, C.J. Eubanks-Fleming, Amanda G. Harp, Julia W. Sollenberger, Ellen V. Darling şi James V. Cördova, „The Marriage Checkup: Increasing Access to Marital Health Care", Family Process 50, nr. 4 (2011): 471-485.

305 Sociologii au remarcat că valorile americane: Andrew Cherlin, The Marriage-Go-Round (New York: Vintage Books, 2010).

311 Coechipierul său, David Wright, a spus în felul următor: Spencer Fordin şi Chris Iseman, „Teammates Voice Support for Slumping Ike", MLB.com, 26 mai 2013, http://mlb.mlb.com/news/article.jsp?ymd=20130526&content_id=48713396&notebook_id=48713510&vkey=notebook_nym&c_id=nym.

315 Specialiştii din domeniul ştiinţelor sociale au studiat sentimentul acut al unui orizont de timp limitat: Andrew E. Reed şi Laura L. Carstensen, „The Theory Behind the Age-related Positivity Effect", Frontiers in Psychology 3 (2012): 1-9.

345 Majoritatea oamenilor vor să se căsătorească: Mindy E. Scott, Ph.D., Erin Schelar, B.A., Jennifer Manlove, Ph.D. şi Carol Cui, B.S., „Young Adult Attitudes About Relationships and Marriage: Times May Have Changed, but Expectations Remain High", Child Trends, 2009 – 30 (iulie 2009), Washington, D.C.,

http://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2009/07/Child_Trends-2009_07_08_RB_YoungAdultAttitudes.pdf.

349 Disciplina, după cum a scris cineva într-o carte, reprezintă o cale de dezvoltare: Peter Senge, The Fifth Discipline (New York: Doubleday, 2006) (trad. rom. A cincea disciplină, Editura Business Tech, Bucureşti, 2012).

Editura ACT şi Politon

Str. Înclinată nr. 129, Sector 5, Bucureşti, C.P. 050202.
Tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro / www.blog.ACTsiPoliton.ro

CUPRINS

1. Notă despre nume
2. Introducere
3. CAPITOLUL 1
    1. Creşterea şanselor: lecţii pentru găsirea unui partener
        1. LECŢIA UNU
            1. Ascultă-ţi inima
        2. LECŢIA DOI

        1. Ascultă-ţi raţiunea
    3. LECŢIA TREI
        1. Valorile sunt pe primul loc
    4. LECŢIA PATRU
        1. Te căsătoreşti cu o familie
    5. LECŢIA CINCI
        1. Trei semnale de avertizare
    6. LECŢIA ŞASE
        1. Cinci secrete pentru a-ţi alege partenerul
4. CAPITOLUL 2
    1. Comunicarea este soluţia
        1. LECŢIA UNU
            1. Vorbiţi, vorbiţi, vorbiţi
        2. LECŢIA DOI
            1. Nimeni nu citeşte gândurile
        3. LECŢIA TREI
            1. Ai grijă cum te porţi
        4. LECŢIA PATRU
            1. Toate la timpul lor
        5. LECŢIA CINCI

        1. Trei semne de pericol
    6. LECŢIA ŞASE
        1. Cinci secrete pentru o comunicare excepţională
5. CAPITOLUL 3
    1. Cum să depăşeşti perioadele dificile
        1. LECŢIA UNU
            1. Copiii: pune relaţia pe primul loc
        2. LECŢIA DOI
            1. Stresul muncă-familie: transformă-ţi casa într-un refugiu
        3. LECŢIA TREI
            1. Socrii: în relaţii bune, fără compromisuri
        4. LECŢIA PATRU
            1. Treburile casnice: fiecare să facă ce ştie mai bine
        5. LECŢIA CINCI
            1. Banii: Ocupă-te de datorii
        6. LECŢIA ŞASE
            1. Cinci secrete pentru gestionarea stresului

6. CAPITOLUL 4
    1. Cum să păstrezi scânteia vie
        1. LECŢIA UNU
            1. Gândeşte la scară mică (şi pozitiv)
        2. LECŢIA DOI
            1. Deveniţi prieteni
        3. LECŢIA TREI
            1. Sexualitatea – scânteia se schimbă
        4. LECŢIA PATRU
            1. Nu mai purta pică
        5. LECŢIA CINCI
            1. Cere ajutor
        6. LECŢIA ŞASE
            1. Cinci secrete pentru a păstra scânteia vie
7. CAPITOLUL 5
    1. Cum să gândeşti ca un expert despre iubire şi căsnicie
        1. LECŢIA UNU
            1. Respectaţi-vă unul pe celălalt
        2. LECŢIA DOI

1. Fiţi o echipă
3. LECŢIA TREI
    1. Fă-ţi timp
4. LECŢIA PATRU
    1. Distraţi-vă
5. LECŢIA CINCI
    1. Acceptă-ţi partenerul aşa cum este
6. ULTIMA LECŢIE
    1. Pentru tot restul vieţii

8. Mulţumiri
9. ANEXĂ
10. Note
11.